SPORTEC
Physio & Fitness

www.sport-tec.de

Bedienungsanleitung

Gymna Vibrationsplatte
fitvibe medical

Art.Nr.: 28099 ▶▶▶ *zum Produkt …*

Vibrationsplatte ▶▶▶ *zur Kategorie…*

Contents

1. SAFETY INFORMATION 9
1.1 Electrical Safety 9
1.2 Prevention of Explosions 9
1.3 User Safety 9
1.4 Environmental Conditions for Transporting and Storing the Unit 9
1.5 Using the Unit....9
1.6 Conformity....9
2. PARTS AND INSTALLATION 10
2.1 Parts and Standard Accessories 10
2.2 Optional "fitvibe" Accessories 10
2.3 Description of Control Elements and Accessories....10
2.4 Delivery Inspections....11
2.5 Mains Voltage 11
2.6 Attaching the Support to the Vibration Plate (Diagram 1)....11
2.7 Connecting and Switching On the "fitvibe" Vibration Unit (Diagram 2) 11
2.8 System Settings 12
2.8.1 Language Selection....12
2.8.2 Contrast....12
2.8.3 Key Beep....12
2.8.4 Sound Level....12
2.8.5 Acoustic Signal....12
2.9 Decommissioning and Disposal....12
3. IMPORTANT INFORMATION BEFORE USE....13
3.1 "„When not to use ?"" - Contra indications....13
3.2 Important Information Before Using For the First Time 13
3.3 Using the Soft Mat 13
3.4 The First “fitvibe” Training Session....14
3.5 When should the training be stopped early? 14
4. USING FITVIBE....15
4.1 Introduction 15
4.2 The fitvibe Control Buttons....15
4.2.1 The Combined Rotary/Push Button 15
4.2.2 " Skip forward” Button....15
4.2.3 "Return to Main Menu” Button....15
4.2.4 "System Settings / Skip back” Button....15
4.2.5 Yellow and Green Indicator Lights 15
4.2.6 Start/Stop Buttons 15
4.2.7 Quick start 16
4.3 Adjusting the Height of the Handrail 16
4.4 Using the Hand and Foot Straps 16
4.5 fitvibe Parameters 16
4.5.1 Active Time and Rest Time 16
4.6 Fixed "Training" Programs....17
4.7 The Exercise Screen....17
4.8 Fixed "Relaxation" Programs....18
4.9 "Make your own" Mode 18
4.10 Intensifying and building up the training....19
5. The Operation of the fitvibe with Chipcards 20
5.1 Operating the fitvibe appliance using the “Timecard” 21
5.2 Operating the fitvibe appliance fitted with an ICS chipcard reader....22
6. FAULTS, GUARANTEE, MAINTENANCE AND CLEANING....24
6.1 Faults 24
6.2 Guarantee and Service....24
6.3 Maintenance....24
6.4 Cleaning the Unit 24
7. TECHNICAL DATA....25

UNIT DIAGRAMS - in the annex of this user manual

1. SAFETY INFORMATION

1.1 Electrical Safety
This unit may only be used in areas and facilities which comply with the relevant applicable legal regulations. The unit must be fitted with a shockproof (earthed) plug.

1.2 Prevention of Explosions
This unit must not be used in areas where flammable gas or vapour may be found.

1.3 User Safety
- If you suffer or may suffer from one or more of the specified contra-indications (see: *„When not to use ?“* on the main "fitvibe" menu) you must consult expert medical advice before using the "fitvibe" vibration unit. Section 3.1 of this manual provides a comprehensive overview of all contra-indications.
- Stop using the "fitvibe" IMMEDIATELY if you experience any of the following symptoms:
  - your muscles tense uncontrollably during static exercises;
  - movement is no longer rhythmic and smooth during dynamic exercises;
  - you feel dizziness while training;
  - you feel pain while training;
  - you feel unwell, nauseous or experience cramping.
- This unit is not suitable for use in damp environments.
- Make sure that this user manual is kept with the unit at all times.

1.4 Environmental Conditions for Transporting and Storing the Unit
While still in its packaging, the unit can be stored and transported (for a maximum of 15 weeks) under the following conditions:
- Temperature Range: -20 °C - +60 °C;
- Relative Air Humidity: 10 % - 100 %, including condensation;
- Atmospheric Pressure: 500 hPa - 1060 hPa.

1.5 Using the Unit
The unit must only be operated by authorised and trained personnel (see Vibration Training). The "fitvibe" vibration unit is designed solely for vibration training.

The permissible temperature range during operation is +10 °C to +40 °C.

1.6 Conformity
This unit conforms to the requirements of the low-voltage guidelines 73/23/EEC and EMC guidelines 89/336/EEC.

See Section 5 for details of manufacturer’s liability (FAULTS, GUARANTEE, MAINTENANCE AND CLEANING).

2. PARTS AND INSTALLATION

2.1 Parts and Standard Accessories

- Vibration Plate
- Handrail, including 4 hexagonal nuts (self-locking), 4 spring washers and 1 socket spanner (SW 17)
- Control Unit
- Soft Mat
- Hand-held remote Switch
- Hand Straps (2)
- Foot Straps (2)
- Subscription Cards (10)
- Power Cable
- User Manual

2.2 Optional "fitvibe" Accessories

- Additional Cushions
- All Standard Accessories (see above)
- Smart card reader

2.3 Description of Control Elements and Accessories

The end of this manual contains a fold-out diagram of the unit. The list below explains the numbers used in the diagram.

1. Vibration plate
2. Fixation points for hand and foot straps
3. Start/Stop button on control panel
4. Handrail support
5. Height-adjustable handrail
6. Control panel
7. Display
8. "System settings / Skip back" button
9. "Back to Main Menu" button
10. "Skip forward" button
11. Combined rotary and push button for navigating menus and selecting parameter settings
12. Start/Stop footswitch
13. Yellow Indicator – indicates that the unit is in program mode and vibration cannot be started
14. Green Indicator – indicates that the unit is ready and that vibration can be started using the Start/Stop button
15. Hook for storing hand and foot straps
16. Hand-held remote Start/Stop switch
17. Holder for hand-held remote switch
18. Storage compartment for user manual
19. Mains switch
20. Power input
21. Mains cable
22. Plug for connecting the vibration plate and control unit
23. Cable for connecting the vibration plate and control unit
24. Plug for connecting the hand-held remote switch
25. Clamp for adjusting the height of the handrail
26. Hand strap
27. Foot strap
28. Soft Mat
29. Pillow
30. Socket spanner - SW 17
31. Hexagonal nut
32. Spring washer
33. Smart card reader

2.4 Delivery Inspections

On delivery, inspect the unit to make sure that it has not been damaged during transport and that all accessories are intact and complete (see Section 2.1). Inform the supplier immediately in the event of any damage or missing items. Do not use the unit if it has been damaged.

2.5 Mains Voltage

Your unit is suitable for use either with a mains voltage of 230 V, 50-60 Hz **or** 115 V, 50-60 Hz. Check the label and the back of the control panel to make sure the rated voltage of the unit matches that of your region (connecting the unit to a higher voltage can cause irrepairable damage to the unit).

2.6 Attaching the Support to the Vibration Plate (Diagram 1)

The handrail must be fitted to the vibration plate before using the "fitvibe" unit.

We recommend that installation of the "fitvibe" be carried out by two people. The SW 17 socket spanner (30) as well as the enclosed hexagonal nuts (31) and spring washers (32) should be used during installation.
Before attaching the handrail, position the vibration plate in the location where it will be used. The unit must be placed on a solid concrete floor.

Now attach the handrail to the vibration plate as follows:
Tilt the plate forwards so that it rests securely on its long narrow front edge. Place a chair approximately 1 meter away from the plate. Attach the handrail support to the four bolts on the rear of the vibration plate. Rest the upper part of the handrail on the chair to hold it in place (see Diagram 1).
Attach a spring washer and hexagonal nut to each of the bolts in turn. Simply slide a washer over each of the bolts. When fitting the hexagonal bolts, it is helpful to place a nut in the socket spanner and then place it on the bolt. Turn the spanner clockwise to tighten the nut. Repeat this process for each bolt. Tighten the hexagonal nuts sufficiently to ensure the handrail is securely attached to the vibration plate. Do not tighten them fully. (Note: The hexagonal nuts are self-locking to prevent them from being loosened by vibration. Some light resistance can be felt when tightening them.)
Place the vibration plate upright and adjust the handrail so that it is perpendicular to the plate. Now fully tighten the hexagonal nuts.

2.7 Connecting and Switching On the "fitvibe" Vibration Unit (Diagram 2)

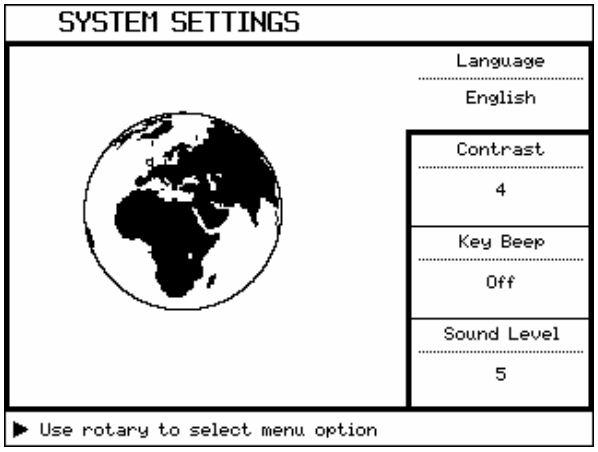
Use the plug (22) to connect the cable (23) leading from the vibration plate (1) to the control panel (6). Make sure that the small ridge on the plug is facing downwards before attempting to connect it to the control panel. Tighten the plug fully. Now connect the hand-held switch (16) to the control panel.
The power input (20) is located on the bottom of the control panel towards the back. Use the main switch to switch on the “fitvibe” vibration unit.
A welcome message appears on the display. Simply press any key to go to the main menu.

In the lower right corner of the screen, the software version number and a character that shows whether or not the apparatus is fitted with a smart card reader can be seen.

- Smart card reader yes
- Smart card reader no

2.8 System Settings

The "fitvibe" unit features a multiplicity of system settings which allow you to finely tune the unit to your own specific requirements. However, when you start the unit for the first time you should take some time to study the pre-programmed settings before making any necessary changes.



To access the system settings menu from the main menu, press the system settings button:

Using the combined rotary and push button (11), you can select the various menu options.

2.8.1 Language Selection

You can set the display to one of a variety of languages. Select the *Language* option and use the rotary/push button to select the language you want.

2.8.2 Contrast

Use the *Contrast* option to adjust the contrast of the display.

2.8.3 Key Beep

Use this option to turn the key beep on or off.

2.8.4 Sound Level

Use this option to set the volume for the acoustical signal.

2.8.5 Acoustic Signal

Use this option to turn the acoustic signal you can hear at the end of a repose time on or off.

2.9 Decommissioning and Disposal

At the end of its useful service life, the following information should be taken into account when disposing of the "fitvibe" unit:

- Bring the unit together with all accessories to a specialist waste disposal company which deals with electronic goods or one which can forward the unit to such a company. In regions where suppliers are legally obliged to dispose of their products, you can, of course return the unit to your local supplier.
- This type of product is generally prohibited from being disposed of as ordinary household refuse because of the plastics and electronic components used during manufacture. If you decide to dispose of the unit yourself, please bear the following environmental information in mind:

The "fitvibe" vibration unit and its components can be classified as follows:

- The vibration plate, control panel, cable, straps and soft mats are categorised as electronic scrap or small chemical waste. These components contain, among other things, lead, zinc, copper, iron, various other metals and various types of plastics. In the majority of cases, this waste is treated as chemical waste and must be disposed of in accordance with local regulations which apply to your area.
- Packaging materials and manuals are recyclable. This material can be brought to an appropriate recycling centre or disposed of in household refuse depending on the waste disposal regulations in your area.

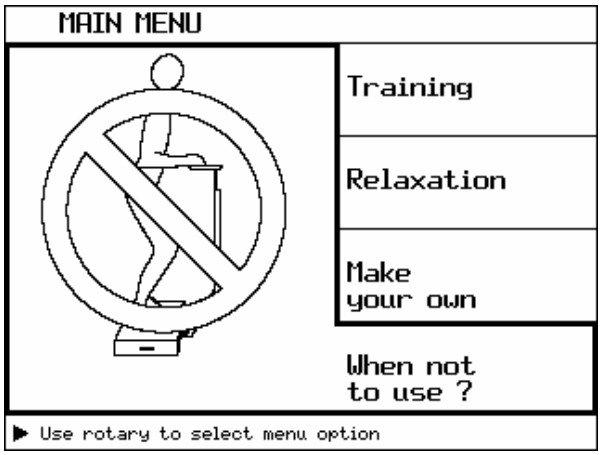
The disposal methods described here also apply when disposing of the unit’s accessories.

3. IMPORTANT INFORMATION BEFORE USE

3.1 "„When not to use ?“" - Contra indications

Before starting vibration training, always make sure that the user does not or could not potentially suffer from any of the contra-indications listed below. If this is the case, do not start vibration training. In case of doubt, always consult expert medical advice from a doctor, specialist or "fitvibe" trainer.

Contra-indications:
- Acute inflammations or infections
- Acute joint idisorders and arthroses
- Acute migraine
- Acute rheumatoid arthritis
- Cardiovascular diseases (heart and vascular)
- Epilepsy
- Fresh (surgery) wounds
- Gallstones
- Heart rhythm disorders
- Heart valve disorders
- Joint implants, like foot, knee and hip implants
- Kidney stones
- Acute low back complaints like hernia, discopathy, spondylolysis
- Metal or synthetical implants like pacemaker, intra-uterine device (IUD)
- Pregnancy
- Recent thrombosis or possible thrombotic complaints
- Severe diabetics
- Tumors



The full list of contra-indications can be displayed on the control panel. To do this, go to the main menu and select "When not to use ?".

3.2 Important Information Before Using For the First Time

- Always check the contra-indications first, see Section 3.1.
- (Sports) shoes with flexible rubber soles should always be worn.
- The first training session should take place under the supervision of an instructor. See Section 3.4, "The Very First fitvibe Training Session".
- Closely follow all instructions on how to take the initial position and how to carry out the exercise and take rest periods as advised. This will ensure the best possible results and help prevent injuries.
- Drink a sports drink containing sugar or water about ½ - 1 hour before the training session.
- For an optimum and complete training effect, we advise conventional fitness training alongside strength training with the fitvibe.
- The fitvibe features a number of training schedules, which can be used for building up the training. You can deviate from this schedule, in dialog with the instructor (to access this, select *“Make your own”* from the main menu).

3.3 Using the Soft Mat

In exercises where you are putting your weight on the plate with any part of the body other than the feet, for example hands or buttocks, the mat supplied with the "fitvibe" must be placed on the vibration plate before taking the starting position. The mat is illustrated on the display in the instructions for exercises by a black surface on the vibration plate.

3.4 The First “fitvibe” Training Session

For the very first training session, it is important to get used to the plate’s vibrations. One way of doing this is to experience the unit’s vibration at a low frequency such as 20 Hz (over *“Make your own”* from the main menu this frequency can be selected), first with just one foot on the plate and then with the other foot. Then in the ‘calf’ position (standing on tips of the toe) on the plate, with the knees bent. Always stand on the tips of the toe at first, so that the vibrations can be absorbed as much as possible by the calves and upper legs.
You should never stand on the plate with your limbs locked straight (arms or legs, depending on the starting position). This is because the muscles don’t get the chance to absorb the vibrations if the limbs are straight, and the vibration is transmitted through the skeleton to the skull. If the users can feel the vibrations in their head (noticeable in the voice and/or the eyes), then they are not standing properly on the vibration plate and the initial position must be corrected.

For abdominal muscle exercises, you sit on the plate; you must first get used to the vibration before starting with these exercises.

3.5 When should the training be stopped early?

The training should be stopped as soon as any symptoms of overfatigue arise, in order to prevent overfatigue and/or injuries.

- your muscles tense uncontrollably during static exercises,
- movement is no longer rhythmic and smooth during dynamic exercises,
- you feel dizziness while training,
- you feel pain while training,
- you feel unwell, nauseous or experience cramping.

4. USING FITVIBE

4.1 Introduction

The vibrating device “fitvibe” causes mechanical motions in three directions; the major vector is in the vertical direction.
The fitvibe unit is extremely easy to use and the operating of the unit is clear and logical. Once you have become familiar with the functions of the various buttons and the rotary/push button, you should have no problems using the fitvibe.
fitvibe allows you to use a number of fixed exercises which you can access via the options *Training* and *Relaxation*. Using the *“Make your own”* option, you can set the parameters for your own personalised exercises.
When the fitvibe is equipped with a card reader, you have the possibility to use the “Intelligent Card System” (ICS), based on specially developed fitvibe easyTrain-software. (See also point 5)

The end of this manual contains a fold-out diagram of the unit. The numbers used in the following sections correspond to those in the diagram.

4.2 The fitvibe Control Buttons

4.2.1 The Combined Rotary/Push Button

The rotary/push button (11) on the control panel is used to control the majority of fitvibe’s functions. Rotate this button to highlight an option and press it to select the function. By repeatedly rotating and pressing this button you can highlight and select the various menu options and parameters in the fitvibe. When you select and option or parameter, the next screen automatically appears on the display.

4.2.2 " Skip forward” Button

By using the button

,pre-programmed exercises as well as exercises proposed by ICS can be skipped.

4.2.3 "Return to Main Menu” Button

Using the "Return to Main Menu" button

you can go directly to the main menu on the display.

4.2.4 "System Settings / Skip back” Button

Using the "System Settings" button

you can open the system settings menu. See Section 2.8.
When using the ICS chip cards, skipped exercises can be re-activated.

4.2.5 Yellow and Green Indicator Lights

If you are in the middle of programming a training session on the fitvibe, the yellow indicator light (13) beside the start/stop button on the control panel shows that the vibration training cannot be started. The green indicator (14) only lights when the fitvibe is in exercise mode and/or vibration training can be started.

4.2.6 Start/Stop Buttons

The fitvibe unit has three start/stop buttons which can be used independent to start and stop the vibration:

- an orange-coloured Start/Stop button (3) is located on the control panel below the rotary/push button (11);
- a Start/Stop footswitch (12) is located on the handrail support at the same level as the vibration plate;
- the hand-held remote switch (16) is connected by a cable to the control panel.

You can use any of these buttons to start and stop the vibration from any position.

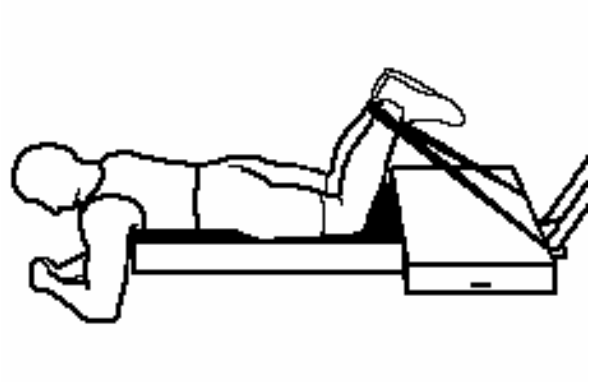
4.2.7 Quick start

Pushing the start/stop button allows starting the "fitvibe" immediately without passing the main menu. Therefore you'll need to push the start/stop button three times. The "fitvibe" will then start at a frequency of 30 Hz. You can change this frequency during the exercise.
If you want to change the vibrating settings you can do so after the first push using the rotary button (4.2.1).

4.3 Adjusting the Height of the Handrail

The height of the handrail can be adjusted to suit the length of each individual user or to suit the particular exercise being carried out. Use the clamp mechanism (25) to adjust the height of the handrail.

4.4 Using the Hand and Foot Straps



Straps can be used to transfer the vibration to particular parts of the body, such as the hamstrings. The vibrations are transmitted via the non-elastic straps to the body parts concerned. Depending on the particular exercise they are fastened to the fixation points (2) on the vibration plate . Reference marks of various colours have been stitched onto the straps, so that the length of one strap can easily be adjusted to match the other.

4.5 fitvibe Parameters

- Frequency: 20 - 60 Hz
- Intensity (amplitude): high / low
- Active time: 0 - 100 sec
- Rest time: 0 - 100 sec
- Repetitions: 1 - 10 x
- Type of exercise: static/dynamic (dynamic: the direction of movements is shown using arrows in the relevant exercise instructions)

Repetitions: With exercises where only one side of the body is used (for example, one leg), the number of repetitions must always be set to at least 2 to ensure that the exercise is carried out first for one side (e. g., the left leg) and repeated (for the right leg).

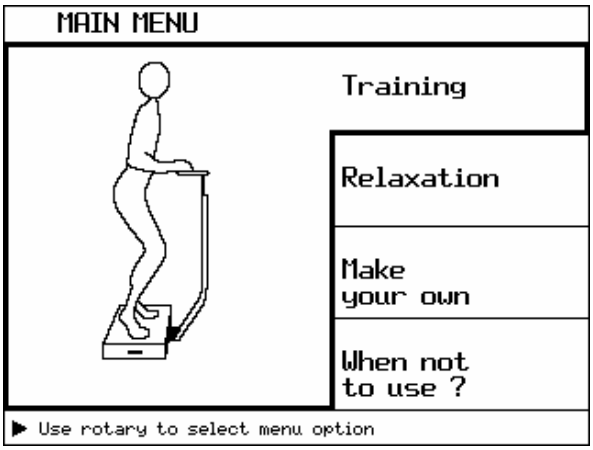
4.5.1 Active Time and Rest Time

Active time is the time, in which the exercise is carried out (vibration on). Rest time is the time when the user must stop and rest before proceeding with the next exercise.
Once vibration training has started, the active time on the display counts down to 0:00 sec.. When the active time reaches 0:00 sec., rest time starts counting down to 0:00 sec. During this time, the next exercise is displayed on the screen to allow you to assume the correct initial position in time for the next exercise. When the rest time has elapsed, the green indicator lights to let you know that you can continue with the next vibration exercise.

In case you activated the acoustic signal in the system settings, the last five seconds of the repose time will be accompanied by four short and one long signal.

The rest time can be skipped by pushing the start/stop buttons.

4.6 Fixed "Training" Programs

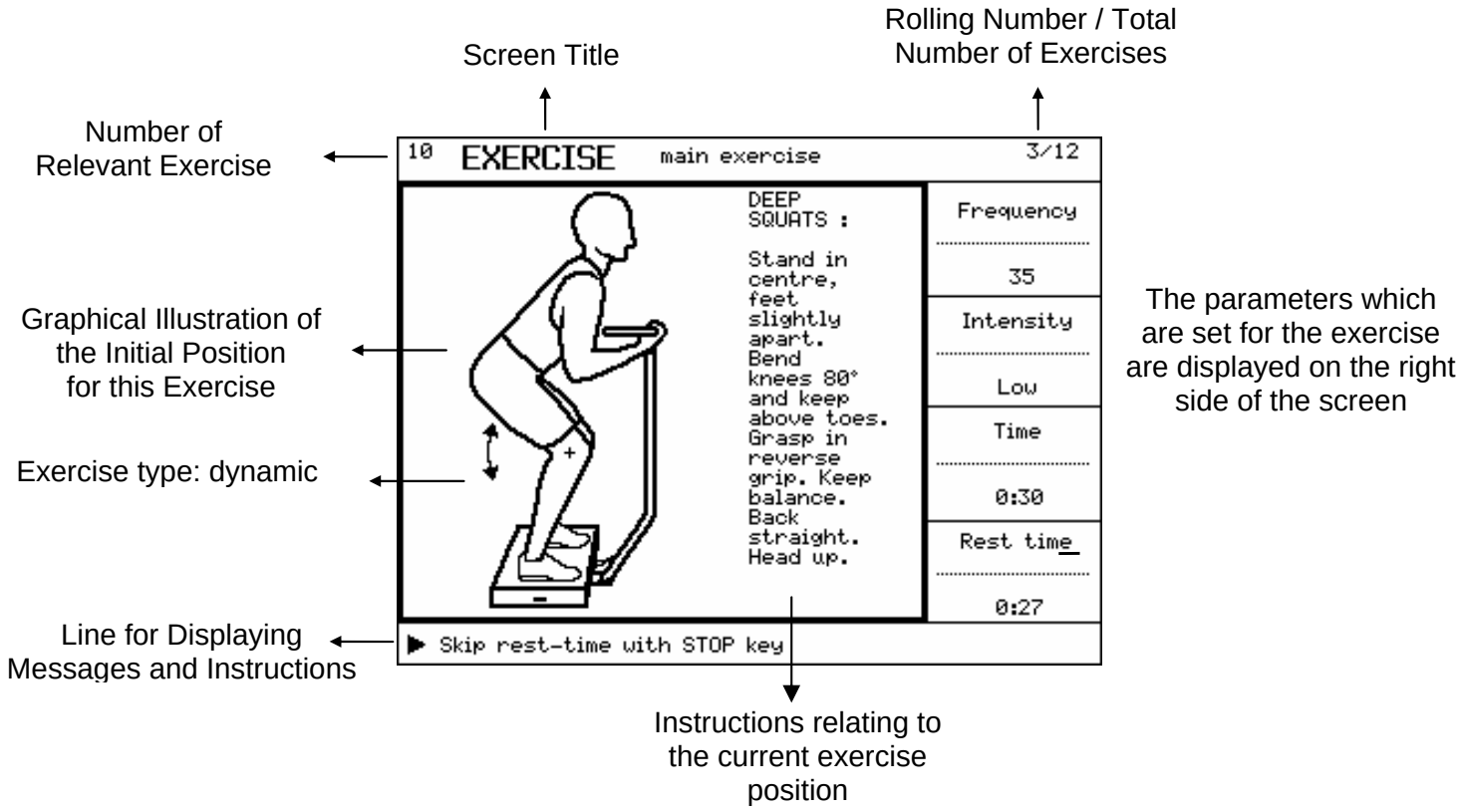


When you select the option "*Training"*, use the rotary/push button (11) to scroll through a number of screens until you come to a fixed training program, which corresponds your own personal training needs and fitness level.

When you select the option *"Training*" from the main menu, the following screens appear until you finally reach the exercise screen:

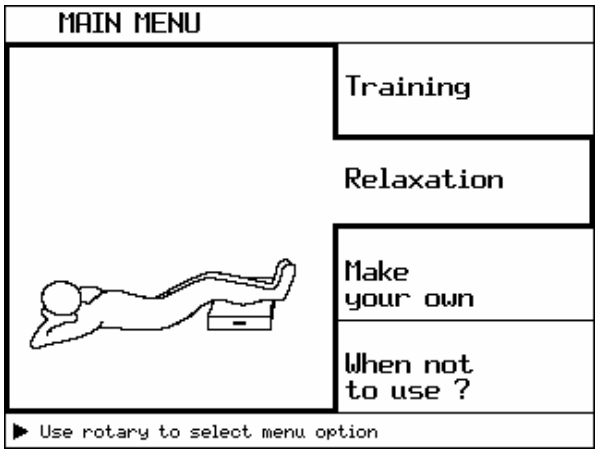
- SELECT THE MUSCLE GROUP you want to train;
- SELECT PERFORMANCE LEVEL;
- SELECT THE TRAINING WEEK at the relevant level;
- OVERVIEW containing information on the recommended training program,
- The EXERCISE screen now appears and you can start the vibration training by using one of the three Start/Stop buttons.

4.7 The Exercise Screen


Screen Title
Rolling Number / Total Number of Exercises
Number of Relevant Exercise
10 EXERCISE main exercise 3/12
DEEP SQUATS :
Stand in centre, feet slightly apart. Bend knees 80° and keep above toes. Grasp in reverse grip. Keep balance. Back straight. Head up.
Frequency
35
Intensity
Low
Time
0:30
Rest time
0:27
Graphical Illustration of the Initial Position for this Exercise
Exercise type: dynamic
Line for Displaying Messages and Instructions
Skip rest-time with STOP key
The parameters which are set for the exercise are displayed on the right side of the screen
Instructions relating to the current exercise position

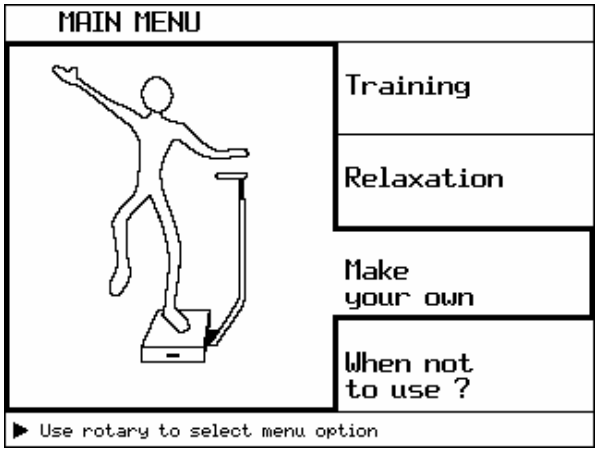
When the first exercise has ended, the rest time count down and the next exercise is shown on the display. This lets you follow each recommended exercise in sequence.
You can always skip an exercise using the "skip" button.
Once the final exercise is complete, the training session for that particular muscle group is finished.

4.8 Fixed "Relaxation" Programs

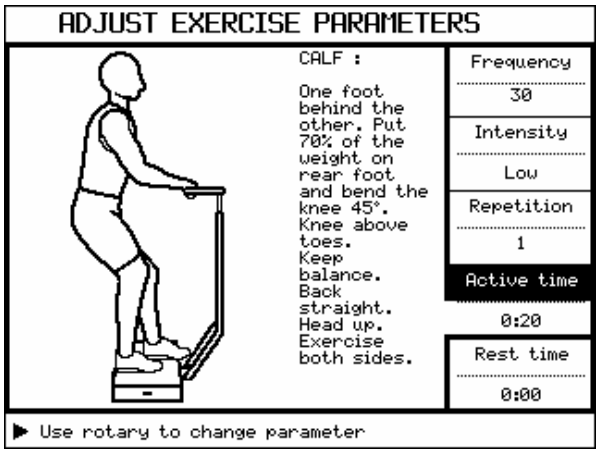


Relaxation exercises are set in the same way as the training exercise (Section 4.6), with the exception that there is no need to select a level or week number. This is because this information is not relevant for relaxation exercises.

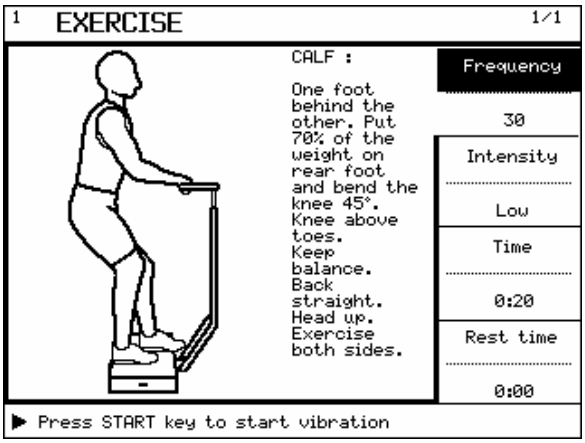
4.9 "Make your own" Mode



Advanced users can program their own individual exercise parameters using the option "*Make your own*". When you select this option, you can use the rotary/push button (11) to select one of the preprogrammed exercises.



Once you have selected the desired exercise, you can use the rotary/push button (11) to change the preset parameters as required. If a parameter is highlighted in black when you select it, you can change its value using the rotary/push button (11). To save the new value, simply press the rotary/push button (11).



By pushing the start/stop buttons the frequency parameter will be high lighted. This allows you to vary the frequency during vibration. By pushing the start/stop button again, the vibration will start.

When the exercise is ended, you can select and program another exercise using the same method.

4.10 Intensifying and building up the training

Building up the training can be done in a variety of ways. The conditions can be gradually intensified by:

- increasing the frequency parameter of vibration
- extending the duration of the activity
- shortening the rest period
- raising the amplitude from low to high
- increasing the number of repetitions

Increasing the difficulty of an exercise intensifies the exercise and its effects. This can be done in a variety of ways:

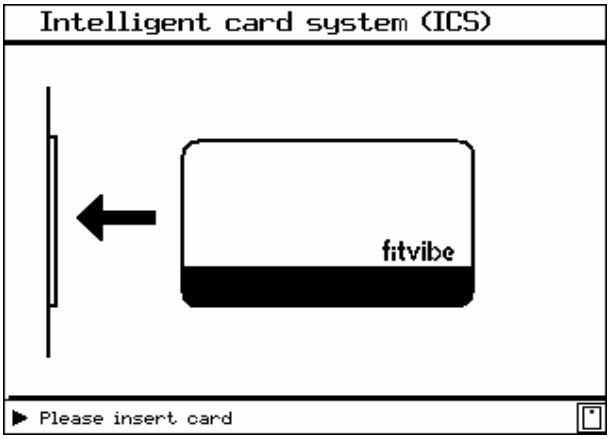
- more difficult starting position,
- progressing from static to dynamic exercises,
- performing the dynamic exercises more rapidly,
- increasing the stretching of the muscles.

5. THE OPERATION OF THE FITVIBE WITH CHIPCARDS

If a chip card reader is installed in the fitvibe, this is shown, when the appliance is switched on, by the following icon in the lower right-hand corner of the display window.

- chip card reader

After pressing the combined turning-knob/press-button once, the “Insert Card” display screen appears.



Thus, the operator is now invited to insert the chip card.
The chip card reader (33) is mounted externally on the right-hand side of the control unit (6). The fitvibe chip card must be inserted into the chip card reader (33) in the direction of the arrow until it gently clicks into place. In this way, the chip is then situated on the side facing the fitvibe chip card reader.

The fitvibe chip card reader accepts two different types of personalised fitvibe chip cards:

- the ICS chip card, on which the data is stored when using the Intelligent Chip card System (ICS)

or

- the Timecard, which serves only to limit the active vibration time of the fitvibe appliance according to a pre-programmed number of minutes.

The chip card reader automatically recognizes which type of chip card has been inserted and automatically activates the corresponding operating software.

Two different error messages my appear on the ´“Insert Card” display:

- chip card incorrectly inserted (not in the direction of the arrow or chip on the reverse side of the card)
- Incorrect PIN (card PIN does not correspond to the fitvibe appliance PIN).

Using a secret code number (PIN):
To prevent the unauthorized use of chip cards, the owner of the fitvibe can be protected by using his own secret PIN.

For this purpose, a 4-digit PIN must be programmed on the chip cards and subsequently <u>the same PIN</u> has to be inserted in the fitvibe appliance.

The selectable PIN can be a series of numbers between 0001 and 9999.

Important; The fitvibe chip cards, the fitvibe appliances, the ICS software and/ or the card charging device are supplied with the default setting of 0000, so that they can be used immediately without PIN settings.

When programming a PIN, it is absolutely essential that **one identical PIN** is used in the ICS software, in the card charging device and in the fitvibe appliance, respectively.
Once a chip card has been programmed with a PIN, either by the ICS-Software or by the card charging device, **the chip card PIN can no longer be changed**.

If the PIN has to be changed for some important reason, the previously used chip cards can no longer be used. They can be neutralised by the manufacturer. For this purpose, please contact your local distribution partner.

Always begin by programming the PIN on the chip cards! The PIN of the fitvibe appliance can be changed to match the PIN of the chip cards at any time, as required.

Programming the chip card PIN by means of the ICS software or in the card charging device:
- please refer to the accompanying instructions for using the ICS software and the card charging device -

Entering or changing the PIN in the fitvibe appliance:
This can be done by following the steps shown by the menu on the display screen of the control unit.

To view the menu "Insert PIN", start from the display screen “Insert Card” and press the key “Skip forward” five times at one-second intervals.
Then follow the instructions on the display screen.

5.1 Operating the fitvibe appliance using the “Timecard”
The timecard limits the active vibration time of the appliance in accordance with the number of minutes pre-programmed on the chip card.

Example: If the fitvibe chip card has been programmed for 30 minutes, exercises can be performed on the appliance during a total active vibration time not exceeding 30 minutes. Pauses for resting are **not deducted** from the card. Remaining, active exercise time can be used on different days.
Once the number of minutes programmed on the fitvibe chip card have been used up, the fitvibe chip card can be re-charged with further exercise minutes by means of the card charging device.

Before initiating the active vibration time, the chip card reader compares the active vibration time required for the respective exercise sequence with the time remaining on the chip card and, in the case of discrepancy, shows a clear error message on the display screen. In the event that the time remaining on the chip card is insufficient to complete the selected exercise sequence, it is still possible to start the appliance. In this case, the appliance continues to work until the remaining time expires and then stops the vibration.

The fitvibe chip card can be charged with a maximum of 999 minutes.
The procedure for using the card charging device is explained in the accompanying operating instructions.

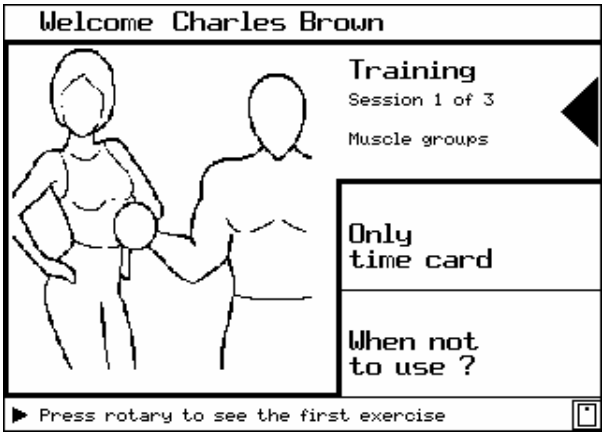
Once the time card has been read by the fitvibe appliance, the “Main Menu” appears on the display screen. From this point on, the operation of the fitvibe appliance is then identical to the operation of the fitvibe appliance without a card reader (see Point 4 of the Operating Instructions).

5.2 Operating the fitvibe appliance fitted with an ICS chipcard reader

The ICS chip cards bear the data for the self-designed training or treatment programme to be carried out using the fitvibe appliance. For this purpose, the easyTrain fitvibe software, which has to be installed in the computer, and the fitvibe card writer that goes with it are needed.

The procedure for using the easyTrain fitvibe software is explained in the accompanying operating instructions.

When the ICS chip card has been read by the fitvibe appliance, the “Welcome” window appears on the display screen



There, it is possible to select either, “Training/Treatment” or “Timecard Only”. If the ICS chip card has been programmed for extra “Training/Treatment” time, it is possible to select “Timecard Only”. In this case, the Main Menu appears on the display screen as described under Point 5.1. To continue, just follow the procedure according to Point 4 of the operating instructions.

Under the menu item “Training/Treatment”, the serial number of the current exercise sequence and the total number of treatment sequences contained in the ICS chip card programme are shown. In addition, the designated title of the programme stored on the card is also displayed.

After selecting the menu item “Training/Treatment”, by pressing the turning-knob/press-button (11), the first exercise is shown on the display screen. The vibration is activated by pressing the „start/stop“ button.

By means of the key “Skip forward” (10) it is possible to leave out exercises or, alternatively, to go back and start exercise that have been left out by pressing the key “Skip back” (8).

Once an exercise has been skipped and a subsequent exercise started, the skipped exercises can no longer be activated.
Example: The selected exercise sequence contains 6 exercises. The first exercise of the sequence has been completed and the second and third exercises have been skipped. Once the fourth exercise has been started, the second and third exercises can no longer be activated!

If the last exercise of the current exercise sequence is skipped inadvertently, the display screen shows the message “End of Exercise Sequence”

This false step can be corrected within approx. 3 seconds by using the “Skip back” key to activate the last exercise. After 3 seconds have elapsed, it is no longer possible to activate the last exercise. The entire exercise sequence is thus completed.

On removing the ICS chip card from the card reader of the fitvibe appliance, the display screen always returns to the “Insert Card” window.
On re-inserting the ICS chip card, the Treatment Programme is re-started with the next exercise sequence or the next exercise within the sequence from the point where it was interrupted.

In the normal case, after completing all of the exercises, the ICS chip card cannot be used again without being re-programmed. Unless, however, the ICS chip card has been programmed as a “no time limit” card, then it can be used again without limitation.

6. FAULTS, GUARANTEE, MAINTENANCE AND CLEANING

6.1 Faults

- THE UNIT WILL NOT SWITCH ON.
  Check and make sure that the mains power is on, that the mains switch is turned on and that the power cable and fuses are o.k. If the fuses have blown, you can change them yourself but you MUST use the same type of fuse. The exact type of fuse is listed on the unit's type plate. You can order fuses from your fitvibe supplier
- A FOREIGN LANGUAGE appears on the display.
  Using the system settings menu, select the desired language. If the error still appears, contact your local supplier.
- NONE OF THE CONTROL ELEMENTS WORK.
  Switch the unit off and on again. If the error still appears, contact your local supplier.

6.2 Guarantee and Service

- any repairs, modifications or enhancements must only be carried out by authorised personnel;
- the electrical system in the area where the unit is to be used must comply with all applicable regulations;
- the unit must only be operated by qualified personnel in accordance with the operating instructions;
- the unit must only be used for its intended purpose;
- the unit must be serviced regularly and in accordance with the relevant information;
- the legal requirements relating to the use of the unit must be observed at all times.

With the exception of the fuses, the fitvibe unit does not contain any user-serviceable parts. Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG and its representatives shall not be held responsible for damage, injuries, faults or malfunctions caused as a result of improper use or failure to observe maintenance instructions. Servicing and guarantees are provided through your local supplier. The suppliers terms of delivery shall apply. The guarantee will become void if the unit is not used in accordance with the points outlined above. The expected working life of the unit is 10 years.

6.3 Maintenance

The manufacturer recommend that the unit be serviced annually by qualified service personnel. The following checks should be carried out at the very least:

- check all screws and mechanical joints
- visual inspection of all cables and connectors
- check the functioning of the hand-held remote and foot switches
- inspect the rubber springs for signs of damage

6.4 Cleaning the Unit

Clean the vibration plate, control unit and accessories using a moisten cloth. Use a mild, non-abrasive cleaning agent.
The handrail can be cleaned using a standard surface disinfectant.

7. TECHNICAL DATA

The fitvibe unit is designed for Whole Body Vibration (WBV) training.

- Frequency: 20 Hz - 60 Hz
- Intensity (amplitude): low / high
- Active time: 0 - 100 sec
- Rest time: 0 - 100 sec
- Repetitions: 1 - 10 x
- Type of exercise: static / dynamic
- Languages: Dutch, French, German, English
- Voltage: 115 Volt ± 10 %, 50Hz/60Hz or 230 Volt ± 10 %, 50Hz/60Hz
- Dimensions (W x D x H): Vibration Plate 800 x 660 x 1300 mm
Control Unit 180 x 430 x 1380 mm
- Weight: Vibration Plate 93 kg
Control Unit 25 kg
- Max. load: max. 250 kg static load, plus 20 % dynamic load extra
- Noise level: max. 71 dBA

Inhaltsverzeichnis

1. SICHERHEITSASPEKTE 33
1.1 Elektrische Sicherheit 33
1.2 Explosionssicherheit 33
1.3 Anwendungssicherheit 33
1.4 Klimatische Bedingungen für Transport und Lagerung 33
1.5 Verwendung des Gerätes 33
1.6 Konformität 33
2. BESTANDTEILE UND MONTAGE 34
2.1 Bestandteile und Standardzubehör des Vibrationsgerätes "fitvibe medical" 34
2.2 Optionales Zubehör des Vibrationsgerätes "fitvibe medical" 34
2.3 Beschreibung der Bedienelemente und des Zubehörs 34
2.4 Eingangskontrolle 35
2.5 Netzspannung 35
2.6 Das Montieren des Handgriffes an die Vibrationsplatte (Abbildung 1) 35
2.7 Anschließen und Einschalten des Vibrationsgerätes "fitvibe medical" (Abbildung 2) 35
2.8 Systemeinstellungen 35
2.8.1 Sprachwahl 36
2.8.2 Kontrast 36
2.8.3 Tastensignal 36
2.8.4 Signalniveau 36
2.8.5 Akustische Signale 36
2.9 Außerbetriebnahme und Entsorgung 36
3. WICHTIGE INFORMATION VOR DER ANWENDUNG 37
3.1 "Nicht zu benutzen bei ?" – Kontraindikationen 37
3.2 Wichtige Informationen vor der ersten Anwendung 37
3.3 Verwendung der Soft-Matte 38
3.4 Erstes Behandlung mit dem Vibrationsgerät "fitvibe medical" 38
3.5 Wann muss man die Behandlung vorzeitig beenden? 38
4. BEDIENUNG 39
4.1 Einleitung 39
4.2 Die Bedientasten des Vibrationsgerätes "fitvibe medical" 39
4.2.1 Der kombinierte Dreh- und Druckknopf 39
4.2.2 Taste "Überspringen vorwärts" 39
4.2.3 Taste "Zurück zum Hauptmenü" 39
4.2.4 Taste "Systemeinstellungen / Überspringen rückwärts" 39
4.2.5 Die grüne und gelbe Leuchtdiode (LED) 39
4.2.6 Start-Stopp-Schalter 39
4.2.7 Schnellstart mit dem Start-Stopp-Schalter 40
4.3 Höhenverstellung des Handgriffs 40
4.4 Verwendung von Hand- und Fußbändern 40
4.5 Parameter der Vibrationsbehandlung 40
4.5.1 Die aktive Zeit und die Ruhezeit 40
4.6 Fest-Programme "Behandlung" 41
4.7 Der Übungsbildschirm 41
4.8 Fest-Programme "Entspannung" 42
4.9 Betriebsart "Selbst Übungen wählen" 42
4.10 Erhöhung der Behandlungsbelastung 43
5. Betrieb des fitvibe medical mit Chipkarten 44
5.1 Betrieb des fitvibe-Gerätes mit der Zeitkarte ("Timecard") 45
5.2 Betrieb des fitvibe-Gerätes mit der ICS-Chipkarte 45
6. STÖRUNGEN, GARANTIE, WARTUNG UND REINIGUNG 47
6.1 Störungen 47
6.2 Garantie und Service 47
6.3 Wartung 47
6.4 Reinigen des Gerätes 47
7. TECHNISCHE DATEN 48

ZEICHNUNGEN DES GERÄTES - im Anhang dieser Gebrauchsanweisung

1. SICHERHEITSASPEKTE

1.1 Elektrische Sicherheit
Das Gerät darf nur in Räumen und Einrichtungen verwendet werden, die den geltenden gesetzlichen Vorschriften entsprechen. Schließen Sie das Gerät über eine Schutzkontakt-Steckdose an.

1.2 Explosionssicherheit
Das Gerät ist nicht zur Verwendung in Räumen geeignet, in denen sich brennbare Gase oder Dämpfe befinden.

1.3 Anwendungssicherheit
- Personen, die an einer oder mehrerer der genannten Kontraindikationen leiden oder leiden könnten (siehe: *Nicht zu benutzen bei ?* im Hauptmenü des Vibrationsgerätes "fitvibe medical"), dürfen nur nach Konsultation eines Arztes oder Physiotherapeuten das Vibrationsgerät "fitvibe medical" verwenden. In Absatz 3.1 dieser Anleitung finden Sie eine umfassende Übersicht aller Kontraindikationen.
- Sobald bei der Verwendung des Vibrationsgerätes "fitvibe medical" eines oder mehrere der folgenden Symptome auftreten, muss die Behandlung sofort gestoppt werden:
  - wenn sich bei statischen Übungen der Muskel unkontrolliert anspannt;
  - wenn bei dynamischen Übungen die Bewegung nicht mehr rhythmisch und glatt verläuft;
  - wenn bei der Behandlung ein Schwindel-Gefühl entsteht;
  - wenn man bei der Behandlung Schmerzen hat;
  - wenn man sich beider Behandlung unwohl oder verkrampft fühlt oder Übelkeit auftritt.
- Das Gerät ist nicht für den Betrieb in feuchten Räumen geeignet.
- Sie müssen dafür sorgen, dass diese Gebrauchsanweisung beim Gerät aufbewahrt wird.

1.4 Klimatische Bedingungen für Transport und Lagerung
Das verpackte Gerät ist für die Lagerung und den Transport (maximal 15 Wochen) mit folgenden Grenzwerten geeignet:
- Temperaturbereich von -20 °C bis +60 °C;
- Relative Luftfeuchtigkeit von 10 % - 100 %, einschließlich Kondensation;
- Atmosphärischer Druck von 500 hPa - 1060 hPa.

1.5 Verwendung des Gerätes
Das Gerät darf nur durch befugtes Personal betrieben werden (siehe Vibrationsbehandlung). Das Vibrationsgerät "fitvibe medical" ist ausschließlich für die Vibrationsbehandlung bestimmt.

Der zulässige Temperaturbereich während des Betriebes des Vibrationsgerätes "fitvibe medical" beträgt +10 °C bis +40 °C.

1.6 Konformität
Das Vibrationsgerät "fitvibe medical“ entspricht den strengen Anforderungen der Europäischen Richtlinie für Medizinische Hilfsmittel 93/42/EWG (MDD). Ein implementiertes Qualitätsmanagementsystem nach ISO 9001:2000 und EN 46003:1999 sichert den hohen Qualitätsstandard des Vibrationsgerätes "fitvibe medical“ in Entwicklung, Produktion und Verkauf. Die Auditierung des QM-Systems und des Vibrationsgerätes "fitvibe medical“ selbst erfolgen regelmäßig durch den TÜV Rheinland/Berlin-Brandenburg, der als benannte Stelle (notified body) das für Medizinprodukte erforderliche CE-Zeichen (CE 0197) attestiert. So haben Sie bei der Behandlung die Sicherheit, dass Sie mit einem Gerät arbeiten, das alle Anforderungen erfüllt und das Ihnen und Ihren Patienten optimale Sicherheit bietet.

Zur Haftung des Herstellers - siehe Kapitel 5 (STÖRUNGEN, GARANTIE, WARTUNG UND REINIGUNG).

2. BESTANDTEILE UND MONTAGE

2.1 Bestandteile und Standardzubehör des Vibrationsgerätes "fitvibe medical"

- Vibrationsplatte
- Handgriff, einschließlich 4 Sechskantmuttern (selbstsichernd), 4 Federscheiben und 1 Steckschlüssel (SW 17)
- Bedieneinheit
- Soft-Matte
- Handschalter
- Handbänder, 2 Stück
- Fußbänder, 2 Stück
- Abonnementskarten, 10 Stück
- Netzanschlussleitung
- Gebrauchsanweisung

2.2 Optionales Zubehör des Vibrationsgerätes "fitvibe medical"

- Beistell-Kissen
- Alle Standardzubehöre (siehe oben)
- Chipkartenleser

2.3 Beschreibung der Bedienelemente und des Zubehörs

Auf der letzten Seite dieser Gebrauchsanweisung finden Sie eine ausklappbare Zeichnung des Gerätes mit Zubehör. Die im Text verwendeten Ziffern entsprechen denen auf der Zeichnung.

1. Vibrationsplatte
2. Befestigungspunkt für Hand- oder Fußband
3. Start-Stopp-Knopf am Pult
4. Handgriff-Halterung
5. Höhenverstellbarer Handgriff
6. Bedieneinheit
7. Display
8. Taste "Systemeinstellung / Überspringen rückwärts"
9. Taste "Zurück zum Hauptmenü"
10. Taste "Überspringen vorwärts"
11. Kombinierter Dreh- und Druckknopf für Menü-, Parameterwahl und Parameter-Einstellungen
12. Start-Stopp-Fußschalter
13. Gelbe Leuchtdiode – signalisiert "Einstellphase: – Vibration kann nicht gestartet werden"
14. Grüne Leuchtdiode – signalisiert "Bereitschaft: – Vibration kann mit der Start-Stopp-Taste gestartet werden"
15. Haken zur Ablage der Hand- und Fußbänder
16. Handschalter mit Start-Stopp-Funktion
17. Halterung des Handschalters
18. Ablagefach für die Gebrauchsanweisung
19. Netzschalter
20. Netzeingang
21. Netzanschlussleitung
22. Stecker für das Verbindungskabel der Vibrationsplatte/Bedieneinheit
23. Verbindungskabel der Vibrationsplatte/Bedieneinheit
24. Stecker für den Anschluss des Handschalters
25. Knebel zur Höhenverstellung des Handgriffs
26. Handband
27. Fußband
28. Soft-Matte
29. Beistell-Kissen
30. Steckschlüssel SW 17
31. Sechskantmutter
32. Federscheibe
33. Chipkartenleser

2.4 Eingangskontrolle

Kontrollieren Sie, ob das Gerät beim Transport beschädigt wurde und ob das Zubehör intakt und vollständig vorhanden ist (siehe Absatz 2.1). Im Falle einer Beschädigung oder eines Mangels müssen Sie sofort Ihren Lieferanten benachrichtigen. Das Gerät darf im Schadensfall nicht verwendet werden.

2.5 Netzspannung

Ihr Gerät ist entweder für eine Netzspannung von 230 V, 50-60 Hz oder 115 V, 50-60 Hz geeignet. Kontrollieren Sie auf dem Aufkleber an der Rückseite des Bedienungspultes, ob die Netzspannung mit der Aufschrift am Gerät übereinstimmt (eine höhere Netzspannung kann irreparable Schäden am Gerät verursachen).

2.6 Das Montieren des Handgriffes an die Vibrationsplatte (Abbildung 1)

Bevor das Vibrationsgerät "fitvibe medical" in Gebrauch genommen werden kann, muss der Handgriff montiert werden.

Wir empfehlen Ihnen, den Einbau mit 2 Personen vorzunehmen. Als Werkzeug dient der Steckschlüssel SW 17 (30). Zur Montage sind die beigelegten Sechskantmuttern (31) und Federscheiben (32) zu verwenden.
Setzen Sie die Vibrationsplatte (noch ohne Handgriff) an der Stelle ab, wo diese nach dem Einbau verwendet werden soll. Das Gerät muss auf einem soliden, massiven Boden stehen.

Sie befestigen den Handgriff folgendermaßen an der Vibrationsplatte:
Kippen Sie die Platte nach vorn, so dass sie stabil auf der langen schmalen Vorderseite zu stehen kommt. Stellen Sie einen Stuhl gegenüber der Platte in ca.1 Meter Abstand auf. Stecken Sie die Handgriffhalterung auf die 4 Bolzen an der Rückseite der Vibrationsplatte. Das Handgriffoberteil wird durch den Stuhl in seiner Lage abgestützt (siehe Abbildung 1).
Jeder Bolzen wird jetzt nacheinander mit Federscheibe und Sechskantmutter versehen. Die Federscheibe dabei einfach über den Bolzen rutschen lassen. Die Sechskantmutter montiert sich am besten, indem man sie in den Steckschlüssel schiebt und diesen dann mit der Mutter über den Bolzen positioniert. Durch Rechtsdrehung wird die Sechskantmutter auf dem Gewinde fixiert. Dieser Vorgang wird bei jedem Bolzen wiederholt.
Anschließend werden die Sechskantmuttern mit dem Steckschlüssel soweit festgezogen, dass der Handgriff sicher an der Vibrationsplatte hält. (Zu beachten: Die Muttern sind selbstsichernd gegen Vibrationen. Beim Anziehen ist daher ein leichter Widerstand spürbar.)
Nach dem Aufrichten der Vibrationsplatte ist der Handgriff so nachzujustieren, dass er senkrecht steht. Die Sechskantmuttern müssen jetzt fest angezogen werden.

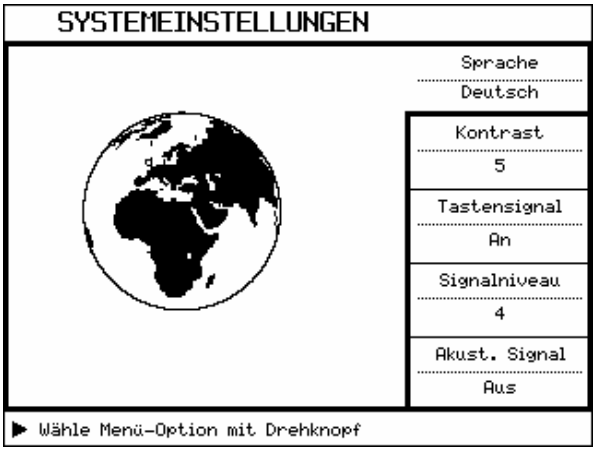
2.7 Anschließen und Einschalten des Vibrationsgerätes "fitvibe medical" (Abbildung 2)

Schließen Sie das Verbindungskabel (23) zwischen Vibrationsplatte (1) und Bedieneinheit (6) mit Hilfe des Steckers (22) an der Bedieneinheit an. Die kleine Nocke im Kabelstecker muss nach unten zeigen, bevor er in die Buchse an der Bedieneinheit gesteckt wird. Schrauben Sie danach den Stecker fest an. Schließen Sie auch den Handschalter (16) am dafür bestimmten Anschluss an.
Der Netzeingang (20) befindet sich an der rückwärtigen Unterseite der Bedieneinheit. Mit Hilfe des Netzschalters (19) können Sie das Vibrationsgerät "fitvibe medical" nun einschalten.
Es erscheint ein Hinweistext auf dem Display. Nach dem Lesen dieses Textes gelangen Sie durch Drücken einer beliebigen Taste ins Hauptmenü.
In der rechten unteren Ecke des Bildschirmes ist die Software-Version und ein Zeichen zu sehen, das anzeigt, ob das Gerät mit einem Chipkartenleser ausgerüstet ist oder nicht.

- Chipkartenleser ja
- Chipkartenleser nein

2.8 Systemeinstellungen

Das Vibrationsgerät "fitvibe medical" bietet eine Anzahl von Systemeinstellungen, womit Sie die Möglichkeit haben, das Gerät bis ins Detail Ihren eigenen Wünschen anzupassen. Wir empfehlen Ihnen, wenn Sie das Gerät zum ersten Male betreiben, sich die programmierten Einstellungen erst anzusehen und dann dort, wo Sie möchten, diese anzupassen.



Das Systemeinstellungsmenü kann vom Hauptmenü aus erreicht werden, indem Sie die Taste

der Systemeinstellungen drücken.

Nacheinander können Sie mit dem kombinierten Dreh- und Druckknopf (11) die verschiedenen Menüoptionen auswählen.

2.8.1 Sprachwahl
Sie haben die Wahl zwischen mehreren Sprachen. Nach Auswahl der Option *Sprache* können Sie mit dem Dreh-Druckknopf die gewünschte Sprache einstellen.

2.8.2 Kontrast
Über die Option *Kontrast* können Sie den Kontrast des Displays verändern.

2.8.3 Tastensignal
Hier können Sie das Tonsignal, welches Sie beim Drücken einer Taste hören, ein- oder ausschalten.

2.8.4 Signalniveau
Hier können Sie die Lautstärke des Tastensignals einstellen.

2.8.5 Akustische Signale
Hier können Sie die akustischen Signale am Ende der Ruhe-Zeit ein- oder ausschalten.

2.9 Außerbetriebnahme und Entsorgung
Wenn das Vibrationsgerät "fitvibe medical" vom Eigentümer außer Betrieb genommen wird, können folgende Wege beschritten werden:

- Sie liefern das Gerät mit allem Zubehör bei einem Entsorgungsunternehmen an, das auf elektronische Produkte spezialisiert ist oder das Weiterliefermöglichkeiten an ein derartiges Unternehmen hat. In Ländern, in denen eine Rücknahmeregelung in Kraft ist, können Sie hierfür natürlich zu Ihrem Lieferanten gehen.
- Es ist in den meisten Ländern derzeit nicht mehr erlaubt, diese Art von Produkten mit dem Hausmüll zu entsorgen, und zwar auf Grund der verwendeten Kunststoffe und elektronischen Teile. Für den Fall, dass Sie selbst das System entsorgen wollen, oder auch die Verantwortung dafür tragen, geben wir Ihnen die folgenden Informationen über die Umweltaspekte:

Das Vibrationsgerät "fitvibe medical" lässt sich in drei Kategorien aufteilen:

- Vibrationsplatte, Bedienungspult, Kabel, Bänder und Weichmatte (Soft-Matte) sind als Elektronikschrott oder kleiner chemischer Abfall anzusehen. Sie enthalten u. a. Blei, Zinn, Kupfer, Eisen, verschiedene andere Metalle und verschiedene Arten von Kunststoffen. In den meisten Ländern wird diese Müllart als kleiner chemischer Abfall betrachtet. Informieren Sie sich über die in Ihrem Land geltenden nationalen Vorschriften zur Entsorgung.
- Verpackungsmaterialien und Anleitung sind recyclingfähig. Diese können Sie bei den geeigneten Sammelstellen abgeben oder auch mit dem Hausmüll mitgeben, je nach der lokalen Organisation der Müllabfuhr.

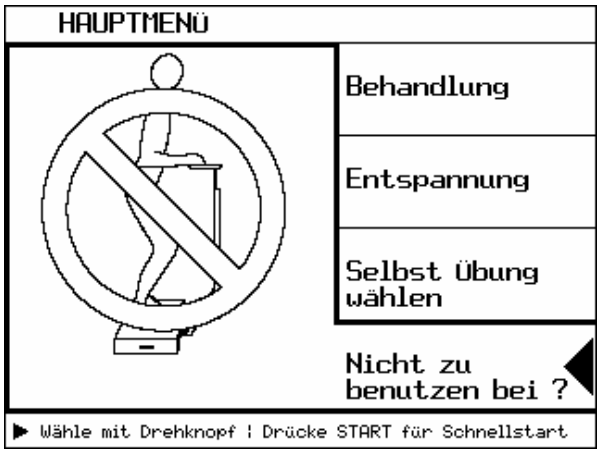
Das in diesem Absatz in Bezug auf die Entsorgung Beschriebene gilt auch für die Entsorgung des Zubehörs.

3. WICHTIGE INFORMATION VOR DER ANWENDUNG

3.1 "Nicht zu benutzen bei ?" – Kontraindikationen

Bevor Sie mit der Vibrationsbehandlung starten, müssen Sie immer kontrollieren, ob der Benutzer an einer oder mehreren der unten stehenden Kontraindikationen leidet oder leiden könnte. Ist das der Fall, darf nicht mit der Vibrationsbehandlung begonnen werden. Im Zweifelsfall muss man immer einen Experten, wie zum Beispiel den Hausarzt, einen Facharzt oder den Physiotherapeuten konsultieren.

Kontraindikationen:
- Akute Entzündungen oder Infektionen
- Akute Gelenkerkrankungen und Arthrosen
- Akute Migräne
- Akute rheumatoide Arthritis
- Epilepsie
- Frische (chirurg.) Wunden
- Gallensteine
- Gelenkerkrankungen und Arthrosis
- Gelenkimplantate
- Herzklappenfehler
- Herzrhythmusstörungen
- Kardiovasculäre Krankheiten (Herz und Gefäße)
- Metall- oder Kunststoffimplantate wie Herzschrittmacher, Spirale
- Neuere Thrombose oder mögliche thrombotische Erkrankungen
- Nierensteine
- Akute Rückenbeschwerden nach Brüchen, Bandscheibenvorfall, Spondylosis
- Schwangerschaft
- Schwere Diabetes
- Tumore



Die Liste mit Kontraindikationen kann über das Hauptmenü aufgerufen werden, und zwar durch Wahl der Menüoption ‘Nicht zu benutzen bei ?’.

3.2 Wichtige Informationen vor der ersten Anwendung

- Überprüfen Sie immer zuerst mögliche Kontraindikationen, siehe Absatz 3.1.
- Tragen Sie immer (Sport-)Schuhe mit einer flexiblen Gummisohle.
- Die erste Behandlung muss unter Betreuung einer medizinisch ausgebildeten Person stattfinden. Siehe Absatz 3.4, Erste Behandlung mit dem Vibrationsgerät "fitvibe medical".
- Befolgen Sie die Anweisungen bezüglich des Einnehmens der Ausgangsposition, der Durchführung der Übung und die empfohlenen Ruhezeiten genau, um eine möglichst optimale Wirkung der Behandlung zu erzielen und um Verletzungen vorzubeugen.
- Nehmen Sie die Übungspositionen immer mit angespannten Muskeln ein. Ein leichtes Anheben der Fersen vermeidet das Vibrieren der Stimme.
- Für eine optimale und hocheffektive Behandlungswirkung empfehlen wir neben der Behandlung mit dem Vibrationsgerät "fitvibe medical" auch die übliche konventionelle Therapie.
- Im Vibrationsgerät "fitvibe medical" sind Fest-Behandlungsprogramme enthalten, die für den Aufbau der Behandlung entwickelt wurden. Nach Rücksprache mit einem "fitvibe medical"-Therapeuten kann man von den Fest-Behandlungsprogrammen abweichen (über *Selbst Übungen wählen* im Hauptmenü).

3.3 Verwendung der Soft-Matte

Bei Übungen, bei denen man nicht mit den Füßen, sondern sich mit einem anderen Körperteil auf die Platte stützt, wie zum Beispiel mit den Händen oder dem Gesäß, muss man die mitgelieferte Soft-Matte (weiche Matte) auf die Platte legen, bevor man die Ausgangsposition einnimmt. Diese Soft-Matte wird in den Anweisungsabbildungen der Übungen auf dem Display durch eine schwarze Vibrationsplatte dargestellt.

3.4 Erstes Behandlung mit dem Vibrationsgerät "fitvibe medical"

Für die erste Behandlung ist es wichtig, dass man sich kurz an das Vibrieren der Platte gewöhnt. Eine Möglichkeit besteht darin, bei einer niedrigen Frequenz von zum Beispiel 20 Hz (über *Selbst Übungen wählen* kann diese Frequenz ausgewählt werden), zuerst mit einem Fuß auf der Platte die Vibration zu testen, danach mit dem anderen Fuß und anschließend auf Zehenspitzen stehend, mit gebeugten Knien die Vibration zu fühlen. Stellen Sie sich immer zuerst auf die Zehenspitzen, so dass die Vibration maximal durch Waden und Oberschenkel abgefangen wird.
Man darf nie mit gestreckten Gliedmaßen (mit Armen oder Beinen, je nach Ausgangsposition) auf der Vibrationsplatte stehen. Bei gestreckten Gliedmaßen bekommen die Muskeln keine Gelegenheit, die Vibration zu absorbieren und die Vibration wird über die Knochen zum Schädel geleitet. Wenn ein Benutzer die Vibrationen im Kopf fühlt (an Stimme und/oder Augen spürbar), dann steht der Benutzer in falscher Position auf der Vibrationsplatte und die Ausgangshaltung muss korrigiert werden.

Bei Bauchmuskelübungen sitzt man auf der Platte; man muss sich unbedingt schon an die Vibration gewöhnt haben, bevor man diese Übungen durchführt.

3.5 Wann muss man die Behandlung vorzeitig beenden?

Sobald Übermüdungssymptome auftreten, muss die Behandlung gestoppt werden, um Verletzungen vorzubeugen.

- Wenn bei statischen Übungen die Muskel unkontrolliert angespannt werden.
- Wenn bei dynamischen Übungen die Bewegung nicht mehr rhythmisch und flexibel abläuft.
- Wenn bei der Behandlung ein Schwindel-Gefühl entsteht.
- Wenn man bei der Behandlung Schmerzen verspürt.
- Wenn man sich bei der Behandlung unwohl oder verkrampft fühlt oder Übelkeit auftritt.

4. BEDIENUNG

4.1 Einleitung

Das Vibrationsgerät "fitvibe medical" erzeugt dreidimensionale mechanische Schwingungen mit dem Hauptvektor in vertikaler Richtung. Nach dem Start der Vibration schwillt die Frequenz, beginnend ab 20 Hz langsam bis zur eingestellten Frequenz an. Am Ende der aktiven Behandlungszeit wird die Frequenz langsam wieder bis 20 Hz abgeschwellt.
Das Vibrationsgerät "fitvibe medical" ist sehr einfach zu bedienen. Das Bedienungsprinzip ist eindeutig und logisch. Sobald Sie sich mit den Funktionen der Tasten und des Drehknopfes vertraut gemacht haben, können Sie das Gerät bedienen.
Mit dem Vibrationsgerät "fitvibe medical" können Sie Fest-Programme nutzen, welche über die Optionen *Behandlung* und *Entspannung* angeboten werden. Daneben können Sie über *Selbst Übungen wählen* selbst Parameter für Übungen definieren. In diesem Kapitel werden die verschiedenen Optionen beschrieben.
Wenn im Gerät ein Chipkartenleser installiert ist, können Sie die Möglichkeiten des "Intelligent Card Systems" (ICS), basierend auf der speziellen fitvibe easyTrain-Software nutzen. Siehe dazu Pkt. 5!

Auf der letzten Seite dieser Gebrauchsanweisung finden Sie eine ausklappbare Zeichnung des Gerätes mit Zubehör. Die im Text verwendeten Ziffern entsprechen denen auf der Zeichnung.

4.2 Die Bedientasten des Vibrationsgerätes "fitvibe medical"

4.2.1 Der kombinierte Dreh- und Druckknopf

Die Bedienung des Vibrationsgerätes "fitvibe medical" erfolgt größtenteils mit dem Dreh-Druckknopf (11) auf der Bedieneinheit. Diesen Knopf drehen sie, um eine gewünschte Option auszuwählen, und Sie drücken ihn, um ihre Wahl zu bestätigen. Über Drehen-Drücken-Drehen-Drücken wählen und bestätigen Sie die entsprechenden Menüoptionen und Parameter. Nach einer vorgenommenen Wahl gelangen Sie automatisch zum darauf folgenden Bildschirm.

4.2.2 Taste "Überspringen vorwärts"

Mit Hilfe der Taste

können Sie bei den Fest-Programmen und bei ICS vorgeschlagene Übungen überspringen.

4.2.3 Taste "Zurück zum Hauptmenü"

Mit Hilfe der Taste

gehen Sie direkt zum Hauptmenü.

4.2.4 Taste "Systemeinstellungen / Überspringen rückwärts"

Mit Hilfe der Taste

gelangen Sie zum Menü der Systemeinstellungen. Dieses Menü wird in Kapitel 2.8 beschrieben.
Bei Anwendung der ICS-Chipkarte können Sie übersprungene Übungen reaktivieren.

4.2.5 Die grüne und gelbe Leuchtdiode (LED)

Sind Sie noch beim Einstellen einer Behandlungsform, kann die Vibration noch nicht gestartet werden, es leuchtet die gelbe LED (13) neben dem Start-Stopp-Knopf auf der Bedieneinheit. Die grüne LED (14) leuchtet erst dann, wenn Sie sich auf einem Übungsschirm befinden, von dem aus Sie die Vibration starten können.

4.2.6 Start-Stopp-Schalter

Der Vibrationsgerät "fitvibe medical" ist mit 3 Start-Stopp-Schaltern ausgerüstet, mit denen die Vibration unabhängig voneinander gestartet und gestoppt werden kann:

- eine orangefarbene Start-Stopp-Taste (3) befindet sich auf der Bedieneinheit unter dem Dreh-Druckknopf (11);
- ein Start-Stopp-Fußschalter (12) befindet sich am Gestell für den Handgriff, in Höhe der Vibrationsplatte;
- der Handschalter (16) ist über ein Kabel mit der Bedieneinheit verbunden.

Mit Hilfe einer der drei Start-Stopp-Tasten kann die Vibration von jeder Ausgangsposition aus gestartet und gestoppt werden.

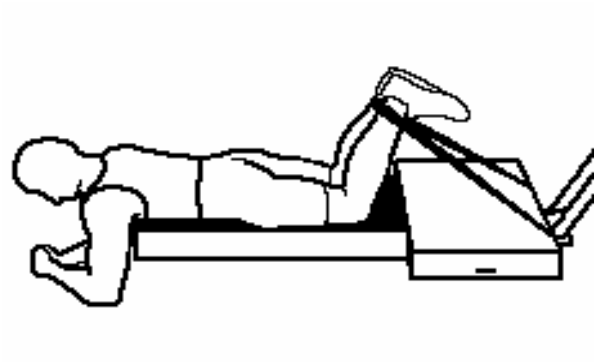
4.2.7 Schnellstart mit dem Start-Stopp-Schalter

Mit Hilfe des Start-Stopp-Schalters können Sie im Hauptmenü die Vibration ohne weiteres Auswählen direkt starten.
Dafür müssen Sie den Start-Stopp-Schalter dreimal drücken und die Vibration startet mit einer Frequenz von 30 Hz. Diese Frequenz ist während der Vibration frei veränderbar.
Sollen die Vibrationsparameter verändert werden, so ist dies nach dem ersten Drücken mit Hilfe des kombinierten Dreh- und Druckknopf (siehe 4.2.1) möglich.

4.3 Höhenverstellung des Handgriffs

Die gewünschte Höhe des Handgriffs kann sich je nach Größe des Benutzers oder entsprechend der Übung verändern. Mit Hilfe des Knebels (24) kann die Höhe des Handgriffs verstellt werden.

4.4 Verwendung von Hand- und Fußbändern



Hand- und Fußbänder können verwendet werden, um die Vibration auf bestimmte Körperteile zu übertragen, z. B. wie in der Darstellung auf die ischiokruralen Muskeln ("hamstrings"). Die Vibrationen werden über die nicht-elastischen Bänder zum betreffenden Körperteil geleitet. Die Bänder werden je nach Übung an der Vibrationsplatte an den Befestigungspunkten (2) fixiert. Auf den Bändern sind in verschiedenen Farben Bezugslinien angebracht, so dass die Länge des einen Bandes leicht auch für das andere Band eingestellt werden kann.

4.5 Parameter der Vibrationsbehandlung

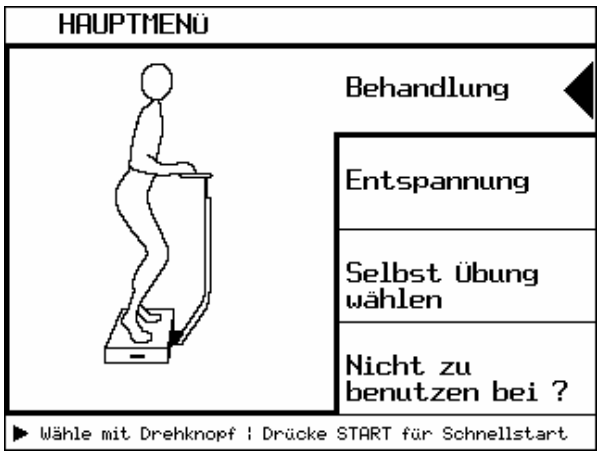
• Vibrationsfrequenzen:	20 – 60 Hz
• An- und Abschwellzeit der Vibrationsfrequenz:	20 % von der aktiven Zeit; jedoch nicht kleiner als 6 s und nicht größer als 10 s
• Intensität (Amplitude):	high / low (hoch / niedrig)
• Aktive Zeit:	0 - 100 sec
• Ruhezeit:	0 - 100 sec
• Wiederholungen:	1 - 10 x
• Übungstyp:	statisch / dynamisch (dynamisch: die Bewegungsrichtung wird durch Pfeile in den entsprechenden Übungsdarstellungen angegeben)

Wiederholungen: Bei Übungen, die einseitig (z. B. mit einem Bein) ausgeführt werden, muss die Wiederholungszahl immer mindestens 2 betragen, um so die Übung erst mit der einen Seite (z. B. rechtes Bein) und danach mit der anderen Seite (z. B. linkes Bein) auszuführen.

4.5.1 Die aktive Zeit und die Ruhezeit

Die aktive Zeit ist die Zeit, in der eine Übung ausgeführt wird (Vibration an). Die Ruhezeit ist die Zeit, in der ausgeruht werden muss, bevor man die folgende Übung startet (Vibration aus).
Nach dem Starten der Vibration läuft die aktive Zeit, sichtbar auf dem Bildschirm, auf 0:00 sec zurück. Sobald die aktive Zeit abgelaufen ist, wird die Ruhezeit auf 0:00 sec zurücklaufen. In dieser Zeit erscheint bereits die nachfolgende Übung auf dem Bildschirm, so dass Sie sich schon auf die richtige Ausgangsposition vorbereiten können. Wenn die Ruhezeit abgelaufen ist, leuchtet die grüne LED und erst dann kann mit der Start-Stopp-Taste die Vibration erneut gestartet werden.
Wenn Sie bei den „**Systemeinstellungen“** die „**Akustischen Signale**“ eingeschaltet haben, werden die letzten 5 Sekunden der Ruhe-Zeit mit vier kurzen und einem langen Tonsignal angezeigt.
Die Ruhezeit kann durch Drücken der Start-Stopp-Taste gelöscht werden.

4.6 Fest-Programme "Behandlung"

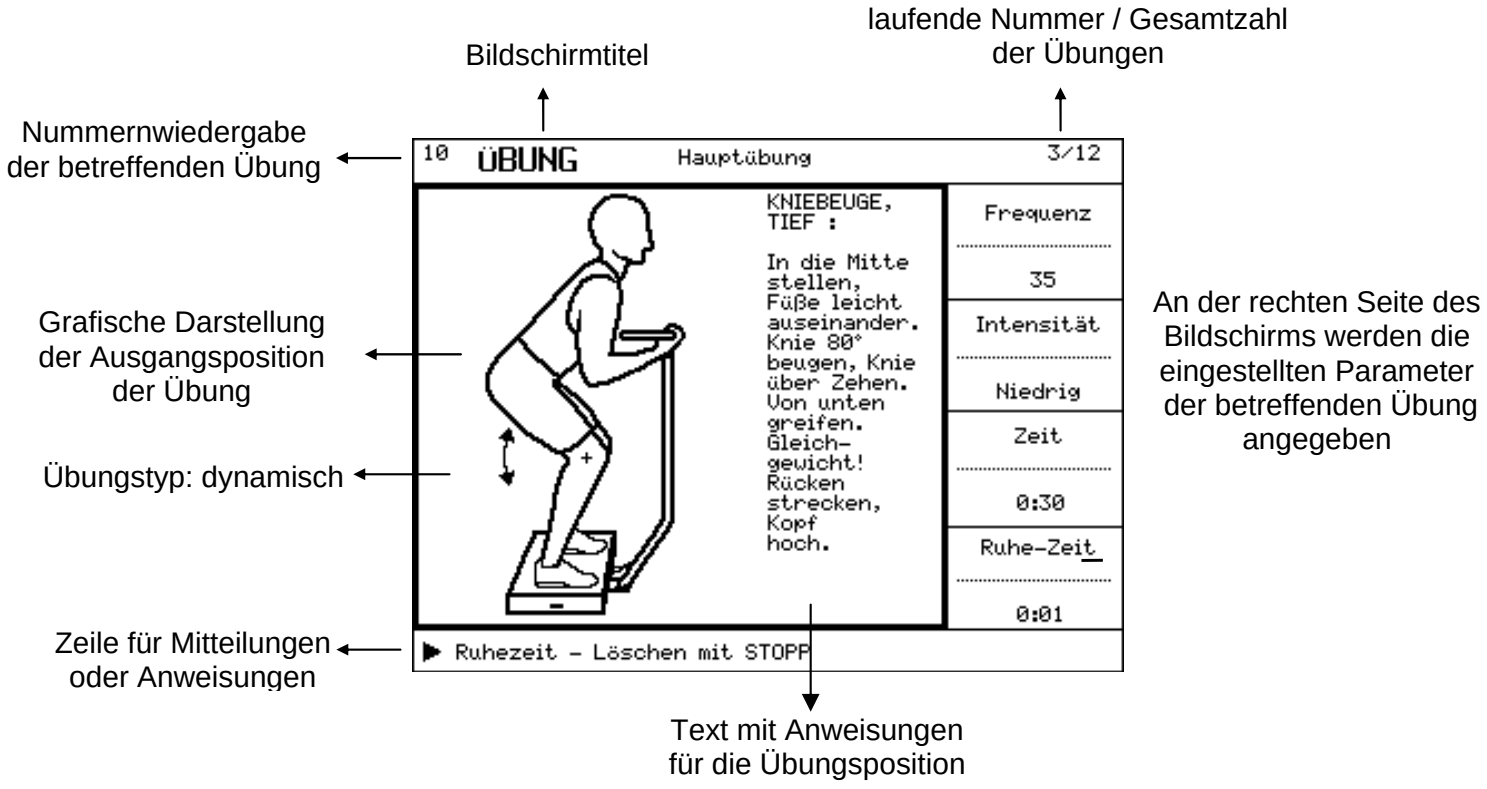


Wenn Sie die Option *Behandlung* wählen, werden Sie über eine Anzahl Bildschirme – die Sie mit Hilfe des Dreh-Druckknopfes (11) durchlaufen können – zu einem festen Behandlungsprogramm geführt, welches auf Ihren individuellen Behandlungsbedarf und Ihr spezielles Behandlungsniveau abgestimmt sein sollte.

Nach Wahl der Option *Behandlung* im Hauptmenü erscheinen nacheinander die folgenden Bildschirme, bevor schließlich der Übungsbildschirm erscheint:

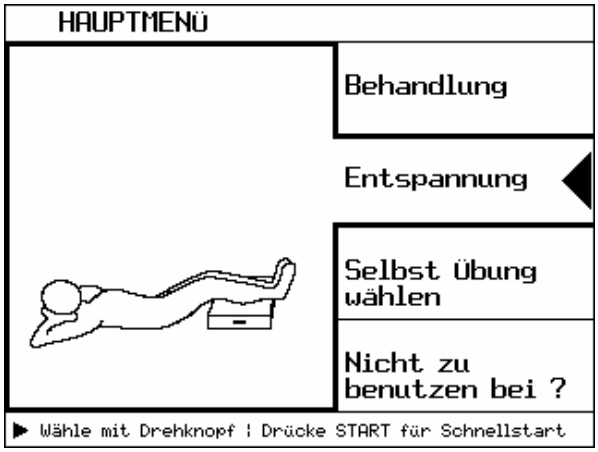
- AUSWAHL DER MUSKELGRUPPE, die man behandeln möchte;
- WAHL DES NIVEAUS;
- WAHL DER WOCHE im betreffenden Niveau;
- ÜBERSICHT mit Informationen über das empfohlene Behandlungsprogramm,
- danach erscheint der Übungsbildschirm, von wo aus mit einer der drei Start-Stopp-Tasten die Vibration gestartet werden kann.

4.7 Der Übungsbildschirm


Bildschirmtitel
laufende Nummer / Gesamtzahl der Übungen
Nummernwiedergabe der betreffenden Übung
10 ÜBUNG Hauptübung 3/12
KNIEBEUGE, TIEF :
In die Mitte stellen, Füße leicht auseinander. Knie 80° beugen, Knie über Zehen. Von unten greifen. Gleich-gewicht! Rücken strecken, Kopf hoch.
Frequenz
35
Intensität
Niedrig
Zeit
0:30
Ruhe-Zeit
0:01
Grafische Darstellung der Ausgangsposition der Übung
Übungstyp: dynamisch
An der rechten Seite des Bildschirms werden die eingestellten Parameter der betreffenden Übung angegeben
Zeile für Mitteilungen oder Anweisungen
▶ Ruhezeit - Löschen mit STOPP
Text mit Anweisungen für die Übungsposition

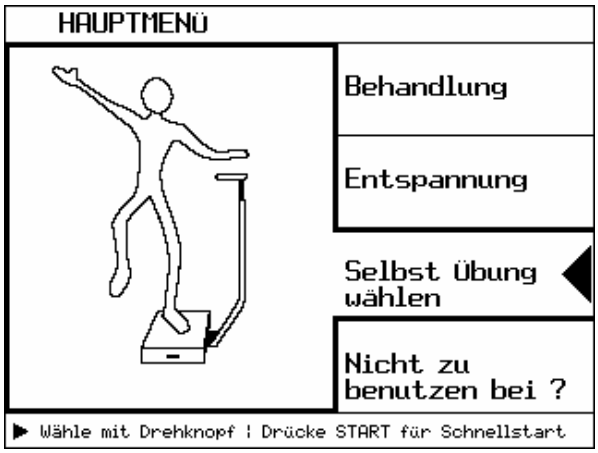
Nachdem die erste Übung beendet ist, läuft die Ruhezeit ab, und es erscheint eine weitere Übung auf dem Bildschirm. So können nacheinander alle empfohlenen Übungen durchgeführt werden.
Möchten Sie eine Übung auslassen, können Sie dies durch Drücken der Taste „Überspringen“ erreichen.
Nach dem Beenden der letzten Übung ist man mit der Behandlung der betreffenden Muskelgruppe fertig.

4.8 Fest-Programme "Entspannung"

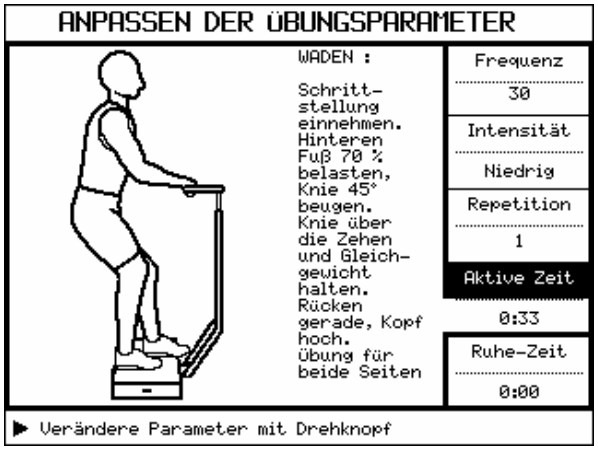


Entspannungsübungen werden ebenso eingestellt, wie das bei den Behandlungsübungen der Fall ist (Absatz 4.6), mit dem Unterschied, dass keine Auswahl des Niveaus und der Wochennummer vorgenommen werden muss, da dies bei den Entspannungsübungen nicht relevant ist.

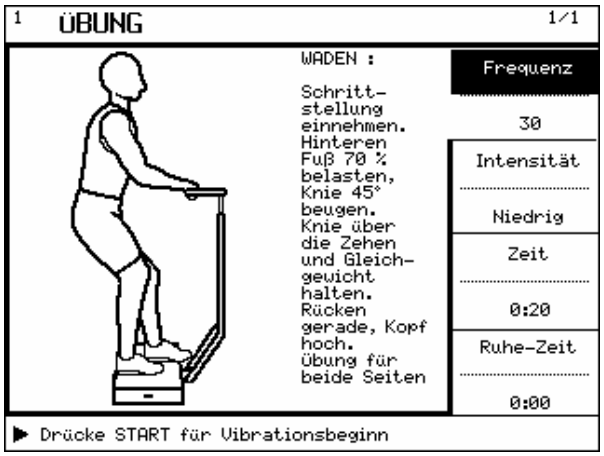
4.9 Betriebsart "Selbst Übungen wählen"



Ein fortgeschrittener Benutzer kann selbst individuelle Übungsparameter einstellen, und zwar über die Option *Selbst Übungen wählen*. Wenn man diese Option auswählt, können Sie mit Hilfe des Dreh-Druckknopfes (11) danach eine der vorprogrammierten Übungen selektieren.



Nach Auswahl der gewünschten Übung können mit Hilfe des Dreh-Druckknopfes (11) die voreingestellten Übungsparameter nach Wunsch verändert werden. Wenn nach dem Drücken ein ausgewählter Parameter schwarz hinterlegt wird, ist dieser Parameter durch Drehen des Dreh-Druckknopfes (11) einstellbar. Das Speichern des gewünschten Parameterwertes erfolgt durch einen Druck auf den Dreh-Druckknopf (11).



Nach Drücken der Start-Stopp-Taste wird der Parameter "Frequenz" schwarz hinterlegt. Das zeigt an, dass die Frequenz während der Übung variiert werden kann.
Bei erneutem Drücken der Start-Stopp-Taste wird die Vibration gestartet.

Nach Ende der Übung kann auf gleiche Art und Weise eine weitere Übung ausgewählt und eingestellt werden.

4.10 Erhöhung der Behandlungsbelastung

Die Erhöhung der Behandlungsbelastung kann auf verschiedene Art und Weise erfolgen. Die Behandlungsbedingungen werden stufenweise durch folgende Schritte verstärkt:

- Erhöhung der Vibrationsfrequenz
- Verlängerung der aktiven Zeit
- Verkürzung der Ruhezeit
- Erhöhung der Intensität von niedrig (low) nach hoch (high)
- Zunahme der Anzahl der Wiederholungen

Die Erhöhung des Schwierigkeitsgrades der Übung führt auch zu einer Erhöhung der Behandlungsbelastung. Dies ist auf verschiedene Art und Weise möglich:

- schwierigere / kompliziertere Ausgangspositionen
- Wechsel von statischen zu dynamischen Übungen
- schnelleres Ausführen der dynamischen Übungen
- Vergrößerung der Dehnung auf den Muskel

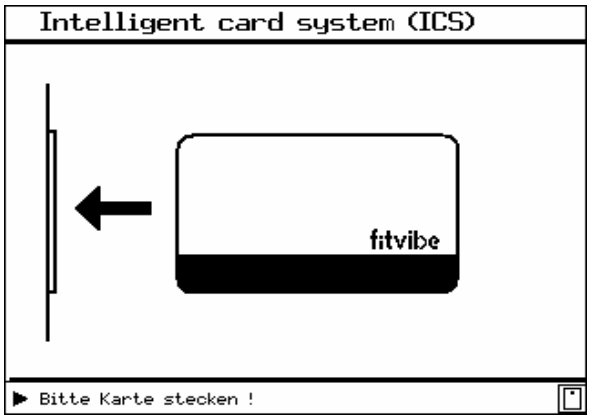
5. BETRIEB DES FITVIBE MEDICAL MIT CHIPKARTEN

Wenn im fitvibe ein Chipkartenleser installiert ist, wird dies nach dem Einschalten des Gerätes in der rechten unteren Ecke des Bildschirmes mit dem Zeichen.

- Chipkartenleser

angezeigt.

Nach einmaligen Drücken des kombinierten Dreh- und Druckknopf erscheint der "Insert Card“-Bildschirm.



Sie werden zum Einstecken der Chipkarte aufgefordert.
Der Chipkartenleser (33) befindet sich an der rechten Außenseite der Bedieneinheit (6). Die fitvibe-Chipkarte ist in Pfeilrichtung leicht rastend in den Chipkartenleser (33) einzuschieben. Der Chip befindet sich dabei auf der Vorderseite der fitvibe-Chipkarte.
Der fitvibe-Chipkartenleser akzeptiert zwei unterschiedliche Arten von personalisierten fitvibe-Chipkarten:

- die ICS-Chipkarte, die bei Anwendung des Intelligent Chipcard System (ICS) der Datenträger ist oder
- die Timecard, die nur die aktive Vibrationszeit des fitvibe-Gerätes je nach dem gespeicherten Minutenvolumen begrenzt.

Die unterschiedlichen Chipkarten werden vom Chipkartenleser automatisch erkannt, die entsprechende Bediensoftware wird automatisch eingeschaltet.

Zwei Fehlermeldungen auf dem "Insert Card“-Bildschirm sind möglich:

- Chipkarte ist falsch eingesteckt (nicht in Pfeilrichtung oder Chip auf der Rückseite der Karte)
- PIN ist falsch (Karten-PIN stimmt nicht mit der fitvibe-Geräte-PIN überein).

Verwendung einer Geheimzahl (PIN):
Zur eigenen Sicherheit des Gerätebesitzers kann die Verwendung der fitvibe-Chipkarten durch eine eigene geheime PIN abgesichert werden.

Dafür müssen auf den Chipkarten und nachfolgend im fitvibe-Gerät die gleiche vierstellige PIN programmiert werden.

Die PIN kann zwischen 0001 und 9999 gewählt werden.

Wichtig; Die fitvibe-Chipkarten, die fitvibe-Geräte, die ICS-Software und/oder das Kartenaufladegerät werden mit 0000 ausgeliefert und sind somit sofort ohne PIN-Programmierung einsetzbar.

Wenn Sie eine PIN programmieren, müssen Sie das **zwingend identisch** in der ICS-Software, im Kartenaufladegerät und im fitvibe-Gerät tun.
Eine einmal durch die ICS-Software mit PIN oder im Kartenaufladegerät mit PIN programmierte Chipkarte **übernimmt diese PIN, die dann nicht mehr verändert werden kann**.

Müssen Sie aus wichtigem Grund Ihre PIN ändern, dann sind die vorher verwendeten fitvibe-Chipkarten nicht mehr verwendbar. Sie sind nur durch den Hersteller neutralisierbar. Bitte wenden Sie sich an Ihren Vertriebspartner.

Beginnen Sie immer mit der Programmierung der PIN auf den Chipkarten ! Die PIN des fitvibe-Gerätes kann jederzeit an die PIN der Chipkarten angepasst werden.

Programmierung der Chipkarten-PIN mit Hilfe der ICS-Software oder im Kartenaufladegerät:
- siehe die zur ICS-Software und zum Kartenaufladegerät zugehörigen Gebrauchsanleitungen -

PIN-Eingabe oder -Änderung im fitvibe-Gerät:
Die PIN-Eingabe/Änderung erfolgt menügeführt über das Display der Bedieneinheit.

In das Menü "PIN-Eingabe" gelangen Sie aus dem “Insert Card“-Bildschirm durch 5-maliges Drücken der Taste "Überspringen vorwärts“ im Sekundentakt
Folgen Sie dann den Anweisungen auf dem Display.

5.1 Betrieb des fitvibe-Gerätes mit der Zeitkarte ("Timecard")

Die Zeitkarte begrenzt die aktive Vibrationszeit des fitvibe-Gerätes je nach dem auf der Chipkarte gespeicherten Minutenvolumen.

Beispiel: Wenn die fitvibe-Chipkarte mit 30 min aufgeladen wurde, können Übungen am Gerät durchgeführt werden, deren Summe der aktiven Vibrationszeiten 30 min nicht überschreitet. Ruhezeiten werden **nicht** von der Karte abgebucht. Die aktiven Zeiten können an verschiedenen Tagen in Anspruch genommen werden.
Wenn das Minutenvolumen der fitvibe-Chipkarte aufgebraucht ist, kann ein neues Minutenvolumen mit Hilfe des Kartenaufladegerätes auf der fitvibe-Chipkarte gespeichert werden.

Der Chipkartenleser vergleicht vor dem Start der aktiven Vibrationszeit die für die Übungsfolge vorgesehene aktive Zeit mit dem Zeitvolumen, das noch auf der Chipkarte vorhanden ist, und schreibt im Fehlerfall klare Meldungen auf das Display.
Für den Fall, dass die auf der fitvibe-Chipkarte vorhandene Zeit für die gewählte Übungsfolge nicht ausreicht, kann das Gerät trotzdem gestartet werden. Das Gerät arbeitet dann solange, solange die gespeicherte Zeit reicht, und bricht dann die Vibration ab.

Es können maximal 999 min auf die fitvibe-Chipkarte aufgebucht werden
Die Bedienung des Kartenaufladegerätes ist in der zum Gerät dazugehörigen Gebrauchsanleitung nachzulesen.

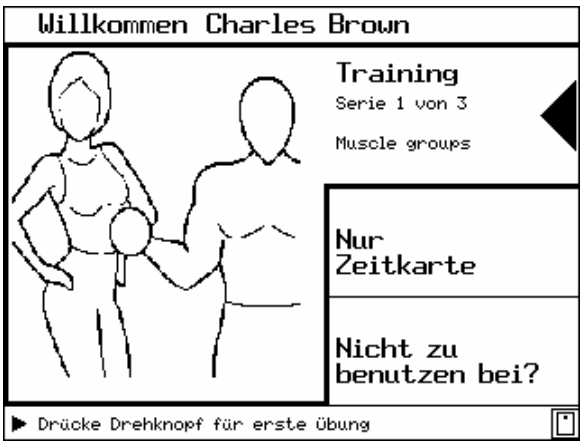
Nachdem die Zeitkarte vom fitvibe-Gerät gelesen wurde, gelangen Sie auf den Bildschirm "Hauptmenü“. Von da ab ist die Bedienung des fitvibe-Gerätes identisch mit der Bedienung des fitvibe-Gerätes ohne Kartenleser (siehe Pkt.4 der Gebrauchsanleitung).

5.2 Betrieb des fitvibe-Gerätes mit der ICS-Chipkarte

Die ICS-Chipkarten sind Datenträger für selbst erstellte Trainings- oder Behandlungsprogramme mit dem fitvibe-Gerät. Dafür benötigen Sie die easyTrain-fitvibe Software, installiert auf Ihrem Computer, und den dazugehörigen fitvibe-Kartenschreiber,

Die Bedienung der easyTrain-fitvibe Software ist in der dazugehörigen Gebrauchsanleitung nachzulesen.

Nachdem die ICS-Chipkarte vom fitvibe-Gerät eingelesen wurde, gelangen Sie zum Bildschirm "Willkommen"



Dort können Sie zwischen "Training/Behandlung" oder "Nur Zeitkarte" wählen. Wenn auf Ihrer ICS-Chipkarte extra Trainings-/Behandlungszeit programmiert wurde, gelangen Sie nach Wahl von "Nur Zeitkarte" ins Hauptmenü analog zu Pkt.5.1 und weiter zu Pkt. 4 der Gebrauchsanleitung.

Der Menüpunkt "Training/Behandlung" zeigt die aktuelle Übungsseriennummer und die Gesamtzahl der auf der ICS-Chipkarte enthaltenen Behandlungsserien an. Außerdem ist Bezeichnung des gespeicherten Programms dargestellt.

Nach Wahl des Menüpunktes "Training/Behandlung" durch Drücken des Dreh-Druckknopf (11) gelangen Sie zur ersten Übungsdarstellung auf dem Bildschirm. Der Start der Vibration erfolgt durch Drücken des "Start/Stopp“-Knopfes.

Mit Hilfe der Taste "Überspringen vorwärts“ (10) können Sie wahlweise Übungen auslassen. Mit der Taste "Überspringen rückwärts“ (8) können ausgelassene Übungen wieder aktiviert werden.

Haben Sie Übungen übersprungen und eine nachfolgende Übung gestartet, sind die übersprungenen Übungen nicht mehr aktivierbar.
Beispiel: Ihre Übungsserie enthält 6 Übungen. Sie haben die erste Übung der Serie absolviert, die zweite und dritte Übung übersprungen, und die vierte Übung gestartet. Die zweite und dritte Übung sind dann nicht mehr aktivierbar!

Haben Sie unbeabsichtigt die letzte Übung der aktuellen Serie übersprungen, gelangen Sie zum Bildschirm "Ende der Übungsserie“

Diesen Fehlschritt können Sie innerhalb von ca. 3 Sekunden korrigieren und mit der Taste "Überspringen rückwärts“ letzte Übung wieder aktivieren. Nach Ablauf der 3 Sekunden ist eine Reaktivierung der letzten Übung nicht mehr möglich. Die gesamte Übungsserie ist damit absolviert.

Nach Entnahme der ICS-Chipkarte aus dem Kartenleser des fitvibe-Gerätes gelangen Sie immer zum Bildschirm "Insert Card“.
Nach neuerlichem Einstecken der ICS-Chipkarte setzen Sie das Behandlungsprogramm mit der nächsten Übungsserie oder der nächsten Übung innerhalb der Übungsserie fort, wo Sie unterbrochen haben.

Im Normalfall ist nach Absolvierung aller Übungen die Verwendung der ICS-Chipkarte ohne neue Programmierung nicht möglich. Es sei denn, die ICS-Chipkarte wurde als "zeitlose“ Karte programmiert. Dann können Sie die ICS-Chipkarte unbegrenzt nutzen.

6. STÖRUNGEN, GARANTIE, WARTUNG UND REINIGUNG

6.1 Störungen

- DAS GERÄT LÄSST SICH NICHT ANSCHALTEN.
  Kontrollieren Sie, ob die Netzspannung vorhanden ist, der Netzschalter eingeschaltet ist, die Netzanschlussleitung und die Sicherungen in Ordnung sind. Sollten die Sicherungen nicht in Ordnung sein, können Sie diese selbst ersetzen. Sie dürfen dazu jedoch nur denselben Sicherungstyp verwenden, wie auf dem Typenschild angegeben ist. Sie können Sicherungen bei Ihrem Lieferanten bestellen.
- Eine FREMDE SPRACHE erscheint auf dem Display.
  Stellen Sie über das Menü Systemeinstellungen die gewünschte Sprache ein. Wenn der Fehler weiterhin auftritt, müssen Sie mit Ihrem Lieferanten Kontakt aufnehmen.
- ALLE BEDIENELEMENTE OHNE FUNKTION.
  Schalten Sie das Gerät aus und wieder an. Wiederholt sich der Fehler, nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrem Lieferanten auf.

6.2 Garantie und Service

- alle Reparaturen, Veränderungen oder Erweiterungen müssen von dazu autorisierten Personen durchgeführt wurden;
- die elektrische Anlage des betreffenden Raumes muss den geltenden gesetzlichen Vorschriften entsprechen;
- das Gerät darf nur von befugten Personen entsprechend der Gebrauchsanweisung betrieben werden;
- das Gerät muss für den Zweck eingesetzt werden, für den es konzipiert wurde;
- die Wartung des Gerätes muss regelmäßig erfolgen und entsprechend den vorgeschriebenen Hinweisen durchgeführt werden;
- die gesetzlichen Vorschriften bezüglich der Nutzung des Gerätes müssen beachtet werden.

Mit Ausnahme der Sicherungen befinden sich keine weiteren Teile im Vibrationsgerät "fitvibe medical", welche vom Benutzer eigenständig ersetzt werden können. Falsche Verwendung oder eine nach den Vorschriften mangelhafte Wartung entbindet die Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG und ihren Vertreter von aller Haftung für sich daraus ergebende Schäden, Verletzungen, Mängel oder Fehlfunktionen. Service und Garantie werden über Ihren Lieferanten gewährt. Es gelten die Lieferbedingungen Ihres Lieferanten. Die Garantie verfällt, wenn das Gerät nicht nach den oben genannten Punkten verwendet wird. Die erwartete Lebensdauer des Gerätes beträgt 10 Jahre.

6.3 Wartung

Der Hersteller empfiehlt, eine jährliche Wartung durch den Fachmann durchführen zu lassen. Dabei sind mindestens folgende Geräteteile kontrollieren zu lassen:

- Kontrolle aller Schraub- und mechanischen Klemmverbindungen
- Sichtkontrolle aller Kabel und deren Verbindungselemente
- Funktionssicherheit der Hand- und Fußschalter
- Besichtigung der Gummifedern auf mechanische Beschädigungen

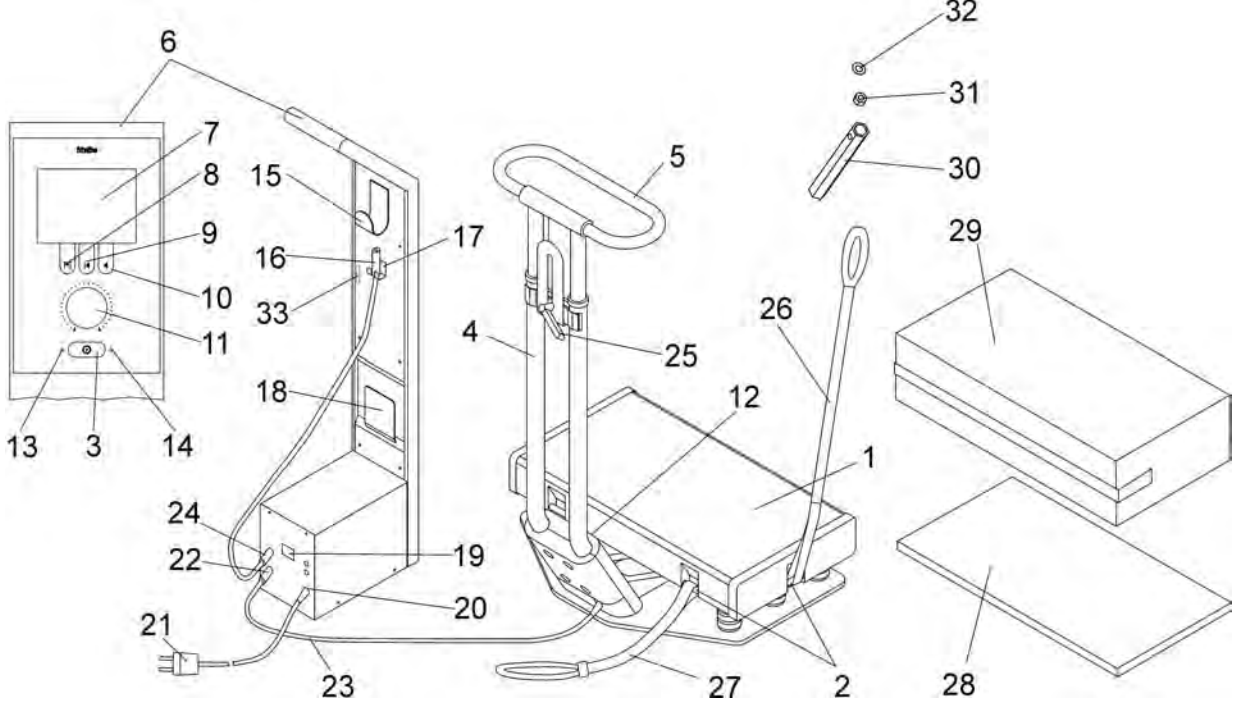
6.4 Reinigen des Gerätes

Sie können die Vibrationsplatte, die Bedieneinheit und das Zubehör mit einem leicht angefeuchteten Tuch säubern. Bitte verwenden Sie ein mildes, nicht scheuerndes Reinigungsmittel !
Der Handgriff kann bei Bedarf mit einem landesüblichen Flächendesinfektionsmittel behandelt werden.

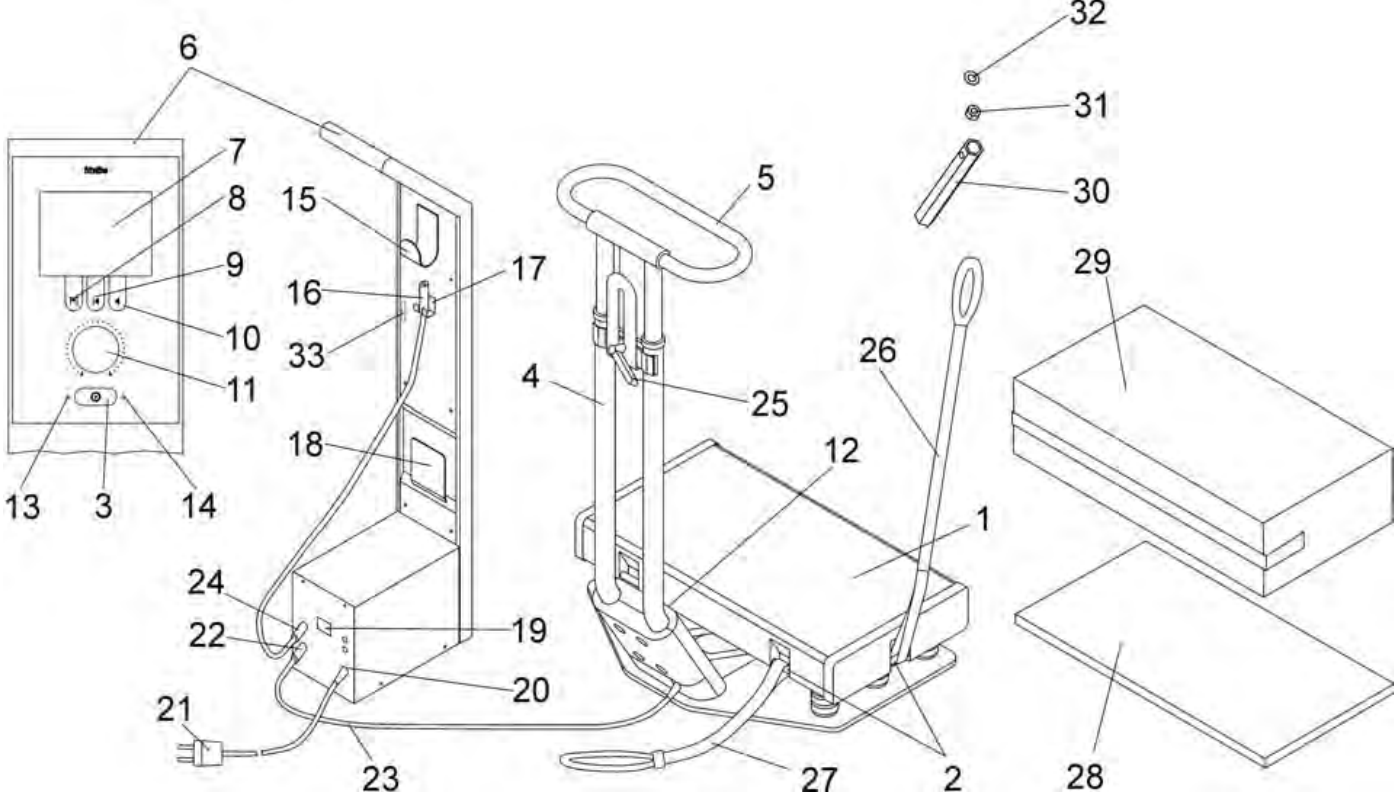
7. TECHNISCHE DATEN

Das Vibrationsgerät "fitvibe medical" ist ein Gerät zur Ganzkörpervibration (Whole Body Vibration - WBV).

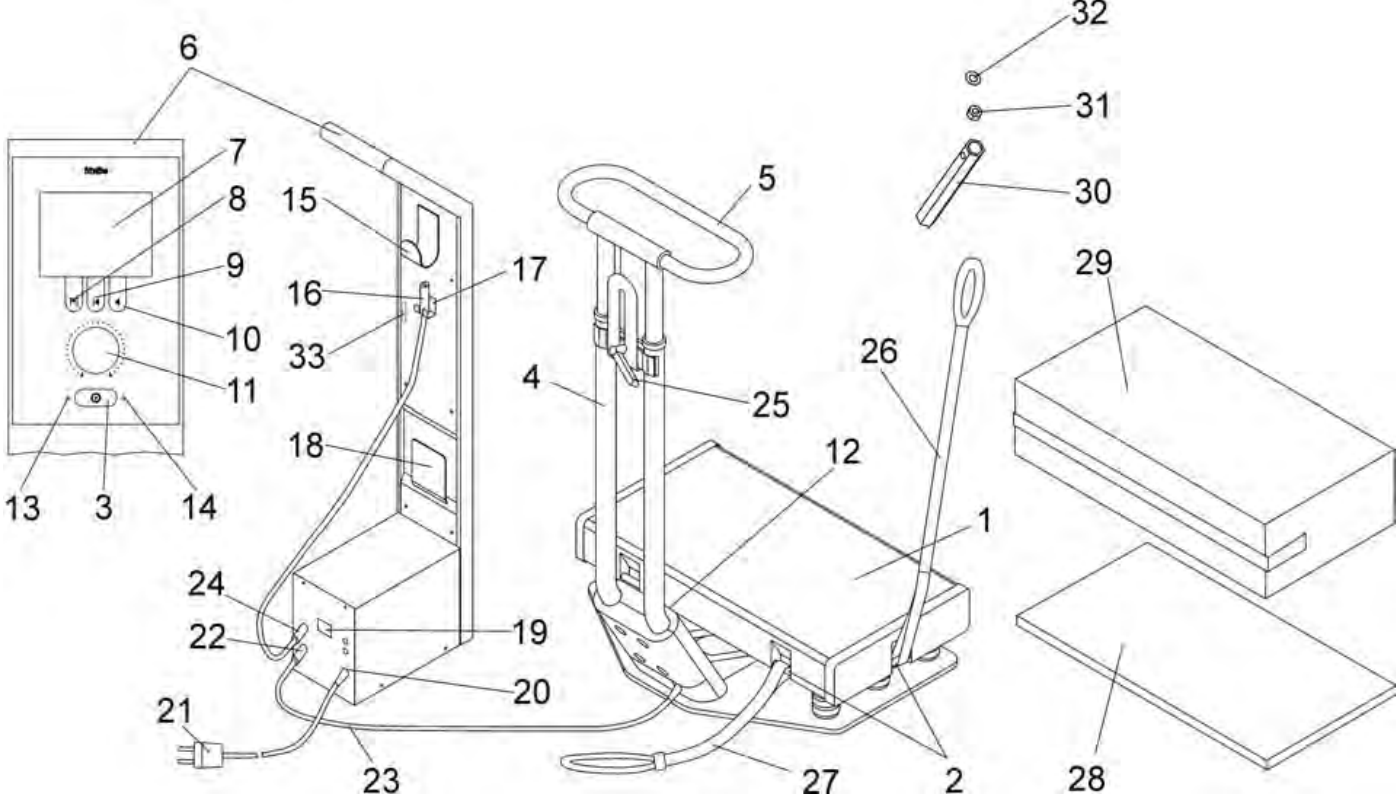
- Vibrationsfrequenz: 20 Hz – 60 Hz
- Intensität (Amplitude): high / low (hoch / niedrig)
- Aktive Zeit: 0 – 100 sec
- Ruhezeit: 0 – 100 sec
- Wiederholungen: 1 – 10 x
- Übungstyp: statisch / dynamisch
- Sprachen: Niederländisch, Französisch, Deutsch, Englisch
- Netzspannung: 115 Volt ± 10 %, 50Hz/60Hz oder 230 Volt ± 10 %, 50Hz/60Hz
- Abmessungen (B x T x H): Vibrationsplatte 800 x 660 x 1300 mm
Bedieneinheit 180 x 430 x 1380 mm
- Gewicht: Vibrationsplatte 93 kg
Bedieneinheit 25 kg
- Deckenlast: max. 250 kg statische Last und 20 % dynamischen Anteil
- Lärmpegel: max. 71 dBA
- Konformität : EN 60601-1: 1990+A1+A2+A13
EN 60601-1-2:1993
gemäß EG-Richtlinie 93/42/EWG:1993 (MDD)
- Klassifikation: IIa
- Notified body: CE 0197



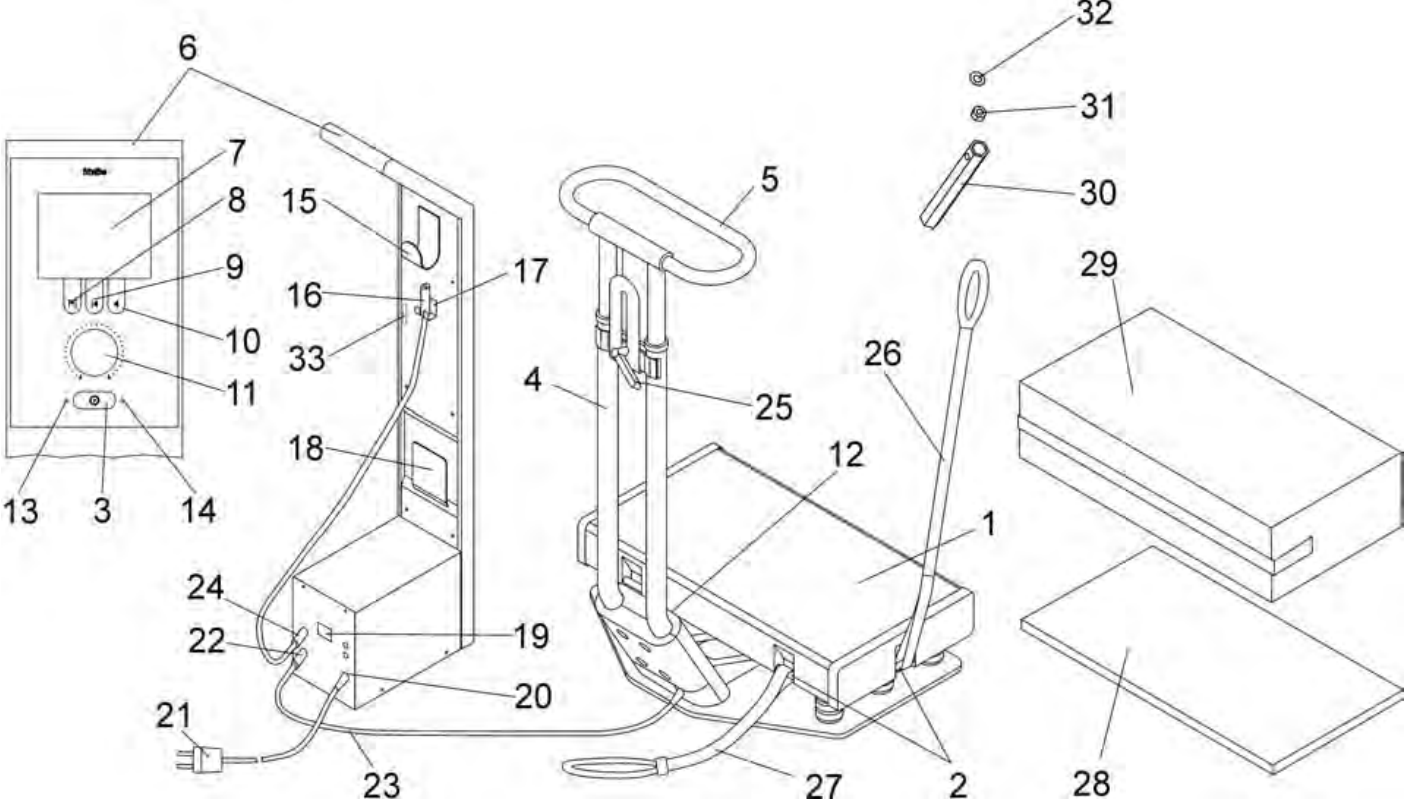
1. Vibration plate
2. Fixation points for hand and foot straps
3. Start/Stop button on control panel
4. Handrail support
5. Height-adjustable handrail
6. Control panel
7. Display
8. "System settings / Skip back" button
9. "Back to Main Menu" button
10. "Skip forward" button
11. Combined rotary and push button for navigating menus and selecting parameter settings
12. Start/Stop footswitch
13. Yellow Indicator – indicates that the unit is in program mode and vibration cannot be started
14. Green Indicator – indicates that the unit is ready and that vibration can be started using the Start/Stop button
15. Hook for storing hand and foot straps
16. Hand-held remote Start/Stop switch
17. Holder for hand-held remote switch
18. Storage compartment for user manual
19. Mains switch
20. Power input
21. Mains cable
22. Plug for connecting the vibration plate and control unit
23. Cable for connecting the vibration plate and control unit
24. Plug for connecting the hand-held remote switch
25. Clamp for adjusting the height of the handrail
26. Hand strap
27. Foot strap
28. Soft Mat
29. Pillow
30. Socket spanner - SW 17
31. Hexagonal nut
32. Spring washer
33. Smart card reader



1. Vibrationsplatte
2. Befestigungspunkt für Hand- oder Fußband
3. Start-Stopp-Knopf am Pult
4. Handgriff-Halterung
5. Höhenverstellbarer Handgriff
6. Bedieneinheit
7. Display
8. Taste "Systemeinstellungen / Überspringen rückwärts"
9. Taste "Zurück zum Hauptmenü"
10. Taste "Überspringen vorwärts"
11. Kombinierter Dreh- und Druckknopf für Menü-, Parameterwahl und Parameter-Einstellungen
12. Start-Stopp-Fußschalter
13. Gelbe Leuchtdiode – signalisiert "Einstellphase: – Vibration kann nicht gestartet werden"
14. Grüne Leuchtdiode – signalisiert "Bereitschaft: – Vibration kann mit der Start-Stopp-Taste gestartet werden"
15. Haken zur Ablage der Hand- und Fußbänder
16. Handschalter mit Start-Stopp-Funktion
17. Halterung des Handschalters
18. Ablagefach für die Gebrauchsanweisung
19. Netzschalter
20. Netzeingang
21. Netzanschlussleitung
22. Stecker für das Verbindungskabel der Vibrationsplatte/Bedieneinheit
23. Verbindungskabel der Vibrationsplatte/Bedieneinheit
24. Stecker für den Anschluss des Handschalters
25. Knebel zur Höhenverstellung des Handgriffs
26. Handband
27. Fußband
28. Soft-Matte
29. Beistell-Kissen
30. Steckschlüssel SW 17
31. Sechskantmutter
32. Federscheibe
33. Chipkartenleser



1. Trilplaat
2. Fixatiepunt hand- of voetband
3. Start-stop knop zuil
4. Frame handensteun
5. In hoogte verstelbaar handvat
6. Bedieningszuil
7. Display
8. Toets Systeeminstellingen / Overslaan achterwaarts
9. Toets om terug naar het hoofdmenu te gaan
10. Toets Overslaan voorwaarts
11. Gecombineerde Draai-drukknop voor menu- en parameterkeuze en - instelling
12. Start-stop voetschakelaar
13. Gele led die brandt als vibratie niet kan worden gestart
14. Groene led die brandt als vibratie kan worden gestart met start-stop toets
15. Haak om straps aan op te hangen
16. Handschakelaar met start-stop functie
17. Clip om handschakelaar op te hangen
18. Opbergvak gebruiksaanwijzing
19. Hoofdschakelaar
20. Net-entree
21. Netsnoer
22. Connector voor verbindingskabel van trilplaat
23. Verbindingskabel trilplaat
24. Connector voor aansluiting handschakelaar
25. Knevel voor hoogteverstelling handvat
26. Handband (2 stuks)
27. Voetband (2 stuks)
28. Soft mat
29. Kussen (optioneel)
30. Buissleutel 17 mm
31. borgmoeren
32. sluitringen
33. Kaartlezer



1. Plaque vibrante
2. Point de fixation pour la bande de main ou de pied
3. Bouton marche/arrêt sur le pupitre
4. Support de poignée
5. Poignée réglable en hauteur
6. Unité de commande
7. Affichage
8. Touche « Configuration du système / Retourner »
9. Touche « Retour au menu principal »
10. Touche « Avancer »
11. Bouton rotatif/bouton-poussoir combinés pour la sélection des menus et des paramètres et la configuration des paramètres
12. Pédale marche/arrêt
13. DEL jaune - signale la « phase de réglage » : - Impossible de démarrer les vibrations »
14. DEL verte - signale que « l'appareil est prêt » : - vous pouvez démarrer les vibrations à l'aide de la touche marche/arrêt »
15. Crochets pour déposer les bandes de main et de pied
16. Interrupteur manuel avec fonction marche/arrêt
17. Support de l'interrupteur manuel
18. Casier de rangement pour le mode d'emploi
19. Interrupteur secteur
20. Entrée secteur
21. Cordon de raccordement électrique
22. Connecteur pour le câble de raccordement de la plaque vibrante/unité de commande
23. Câble de raccordement de la plaque vibrante/unité de commande
24. Connecteur pour le branchement de l'interrupteur manuel
25. Manette de réglage en hauteur de la poignée
26. Bande de main
27. Bande de pied
28. Natte
29. Coussins supplémentaires
30. Clé à douille, ouverture 17
31. Écrou hexagonal
32. Rondelle élastique
33. Lecteur de cartes à puce

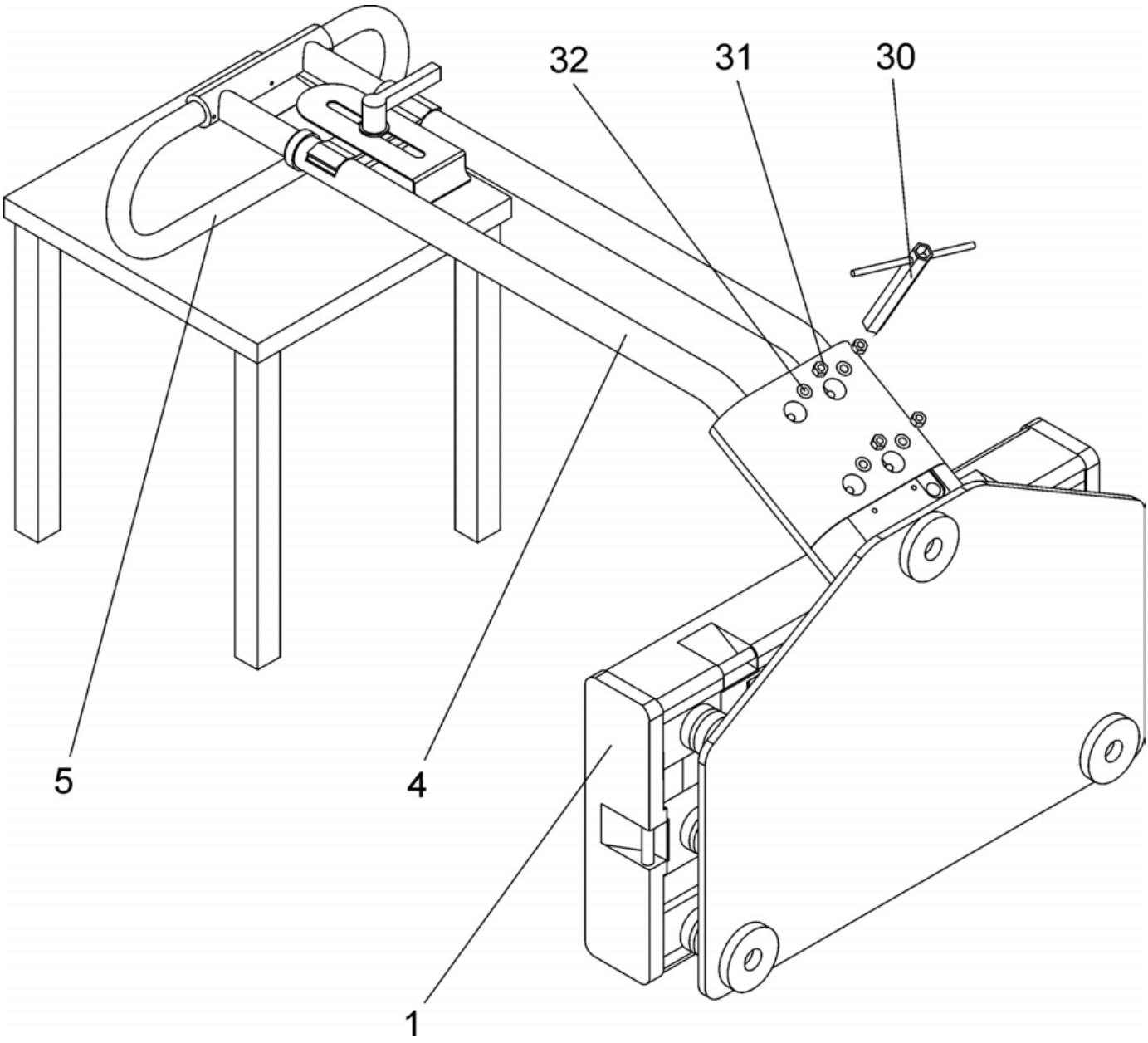


Figure / Abbilung / Figuur / Figure 1

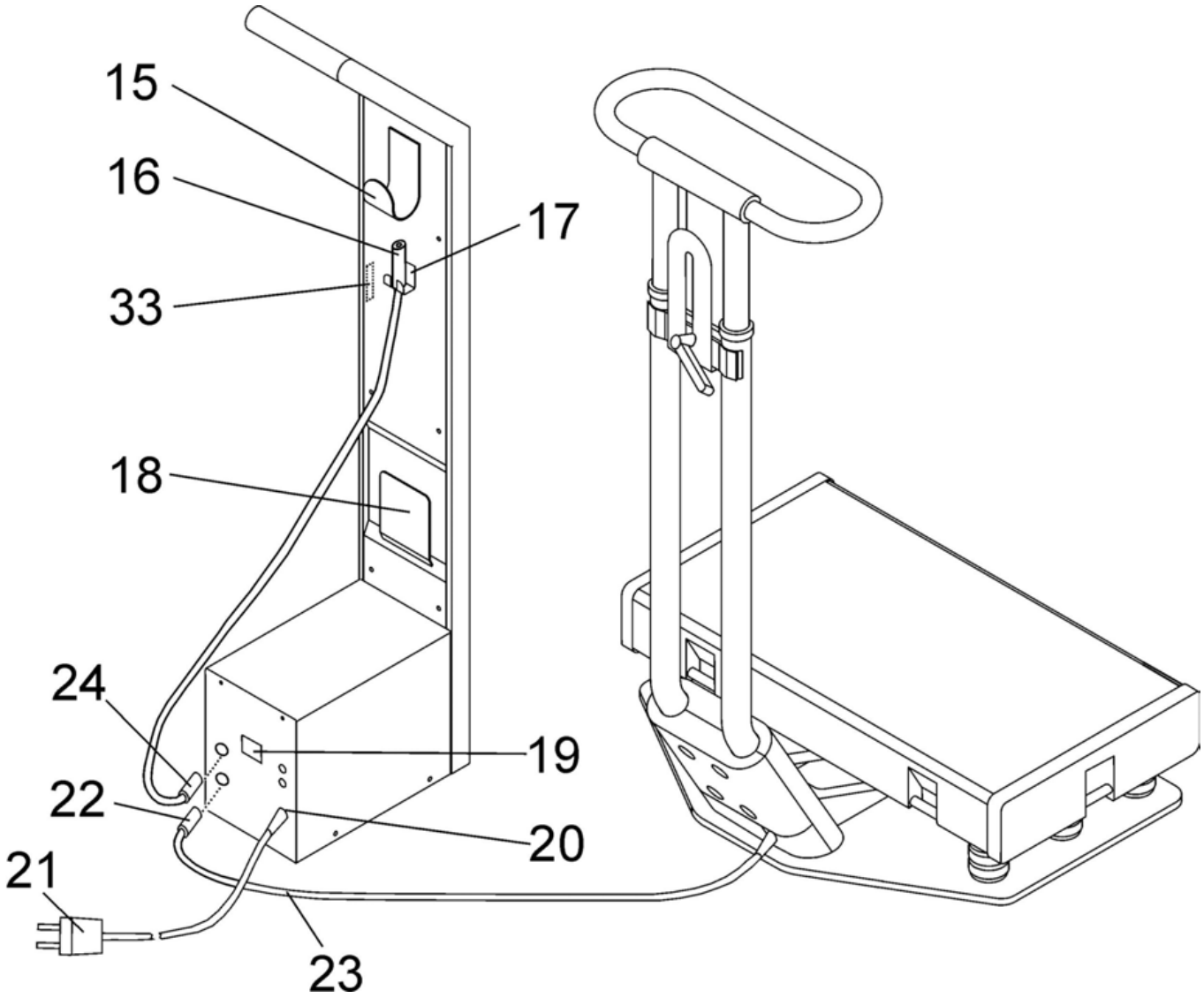


Figure / Abbilung / Figuur / Figure 2

ENGLISH …….. 7
DEUTSCH …….. 27
NIEDERLÄNDISCH …….. 47
FRANZÖSISCH …….. 65

User Manual

fitvibe

medical Pro

CE 0197

Contents

1. SAFETY INFORMATION 9
1.1 Electrical Safety 9
1.2 Prevention of Explosions 9
1.3 User Safety 9
1.4 Environmental Conditions for Transporting and Storing the Unit 9
1.5 Using the Unit 9
1.6 Conformity 9
2. PARTS AND INSTALLATION 10
2.1 Parts and Standard Accessories 10
2.2 Optional "fitvibe medical Pro" Accessories 10
2.3 Description of Control Elements and Accessories 10
2.4 Delivery Inspections 11
2.5 Mains Voltage 11
2.6 Attaching the Support to the Vibration Plate (Diagram 1) 11
2.7 Connecting and Switching On the "fitvibe medical Pro" Vibration Unit (Diagram 2) 11
2.8 System Settings 11
2.8.1 Language Selection 12
2.8.2 Contrast 12
2.8.3 Key Beep 12
2.8.4 Sound Level 12
2.8.5 Acoustic Signal 12
2.9 Decommissioning and Disposal 12
3. IMPORTANT INFORMATION BEFORE USE 13
3.1 „Contra-Indications“ 13
3.2 Important Information Before Using For the First Time 13
3.3 Using the Soft Mat 13
3.4 The First “fitvibe medical Pro” Treatment Session 14
3.5 When should the treatment be stopped early? 14
4. USING "FITVIBE MEDICAL PRO" 15
4.1 Introduction 15
4.2 The “fitvibe medical Pro” Control Buttons 16
4.2.1 The Combined Rotary/Push Button 16
4.2.2 " Skip” Button 16
4.2.3 "Return to Main Menu” Button 16
4.2.4 "System Settings” Button 16
4.2.5 Yellow and Green Indicator Lights 16
4.2.6 Start/Stop Buttons 16
4.2.7 Quick start 16
4.3 Adjusting the Height of the Handrail 16
4.4 Using the Hand and Foot Straps 17
4.5 "fitvibe medical Pro" Parameters 17
4.5.1 Active Time and Rest Time 17
4.6 Program structure 18
4.7 The Exercise Screen 19
4.8 " Quickstart" Program 19
4.9 Intensifying and building up the treatment 19
4.10 *fitvibe* smart card system 20
4.10.1 Error messages from the smart card reader 20
4.10.2 Security measures when using the *fitvibe* smart cards 20
5. FAULTS, GUARANTEE, MAINTENANCE AND CLEANING 22
5.1 Faults 22
5.2 Guarantee and Service 22
5.3 Maintenance 22
5.4 Cleaning the Unit 22
6. TECHNICAL DATA 23

UNIT DIAGRAMS - in the annex of this user manual

1. SAFETY INFORMATION

1.1 Electrical Safety
This unit may only be used in areas and facilities which comply with the relevant applicable legal regulations. The unit must be fitted with a shockproof (earthed) plug.

1.2 Prevention of Explosions
This unit must not be used in areas where flammable gas or vapor may be found.

1.3 User Safety
- If you suffer or may suffer from one or more of the specified contra-indications (see: *„ Contra-Indications“* on the main "fitvibe medical Pro" menu) you must consult a medical doctor or physiotherapists before using the "fitvibe medical Pro" vibration unit. Section 3.1 of this manual provides a comprehensive overview of all contra-indications.
- Stop using the "fitvibe medical Pro" IMMEDIATELY if you experience any of the following symptoms:
  - your muscles tense uncontrollably during static exercises;
  - movement is no longer rhythmic and smooth during dynamic exercises;
  - you feel dizziness while treatment;
  - you feel pain while treatment;
  - you feel unwell, nauseous or experience cramping.
- This unit is not suitable for use in damp environments.
- Make sure that this user manual is kept with the unit at all times.

1.4 Environmental Conditions for Transporting and Storing the Unit
While still in its packaging, the unit can be stored and transported (for a maximum of 15 weeks) under the following conditions:
- Temperature Range: -20 °C - +60 °C;
- Relative Air Humidity: 10 % - 100 %, including condensation;
- Atmospheric Pressure: 500 hPa - 1060 hPa.

1.5 Using the Unit
The unit must only be operated by authorized and trained personnel (see Vibration Treatment). The "fitvibe medical Pro" vibration unit is designed solely for vibration treatment.

The permissible temperature range during operation is +10 °C to +40 °C.

1.6 Conformity
MDD/CE
The “fitvibe medical Pro” has been developed and is tested, produced and sold according to the international quality standards of the ISO 9001:2000 and EN 46003:1999 quality assurance system. Furthermore, the “fitvibe medical Pro” meets the strictest requirements of European Directive 93/42/ECC for Medical Devices (MDD), as indicated by the presence of a CE identification (CE 0197) on the apparatus. Furthermore, the certifying authority (notified body), TÜV Rheinland/Berlin-Brandenburg, also carries out checks regularly. This lets you, the treating physician, be certain that you are working with equipment that meets all the requirements and that provides you and your patients with the best possible levels of safety.

This unit conforms to the requirements of the low-voltage guidelines 73/23/EEC and EMC guidelines 89/336/EEC.

See Section 5 for details of manufacturer’s liability (FAULTS, GUARANTEE, MAINTENANCE AND CLEANING).

2. PARTS AND INSTALLATION

2.1 Parts and Standard Accessories

- Vibration Plate
- Handrail, including 4 hexagonal nuts (self-locking), 4 spring washers and 1 socket spanner (SW 17)
- Control Unit
- Soft Mat
- Hand-held remote Switch
- Hand Straps (2)
- Foot Straps (2)
- Subscription Cards (10)
- Power Cable
- User Manual

2.2 Optional "fitvibe medical Pro" Accessories

- Additional Cushions
- All Standard Accessories (see above)
- Smart card reader

2.3 Description of Control Elements and Accessories

The end of this manual contains a fold-out diagram of the unit. The list below explains the numbers used in the diagram.

1. Vibration plate
2. Fixation points for hand and foot straps
3. Start/Stop button on control panel
4. Handrail support
5. Height-adjustable handrail
6. Control panel
7. Display
8. System settings button
9. "Back to Main Menu" button
10. "Skip" button
11. Combined rotary and push button for navigating menus and selecting parameter settings
12. Start/Stop footswitch
13. Yellow Indicator – indicates that the unit is in program mode and vibration cannot be started
14. Green Indicator – indicates that the unit is ready and that vibration can be started using the Start/Stop button
15. Hook for storing hand and foot straps
16. Hand-held remote Start/Stop switch
17. Holder for hand-held remote switch
18. Storage compartment for user manual
19. Mains switch
20. Power input
21. Mains cable
22. Plug for connecting the vibration plate and control unit
23. Cable for connecting the vibration plate and control unit
24. Plug for connecting the hand-held remote switch
25. Clamp for adjusting the height of the handrail
26. Hand strap
27. Foot strap
28. Soft Mat
29. Pillow
30. Socket spanner - SW 17
31. Hexagonal nut
32. Spring washer
33. Smart card reader

2.4 Delivery Inspections

On delivery, inspect the unit to make sure that it has not been damaged during transport and that all accessories are intact and complete (see Section 2.1). Inform the supplier immediately in the event of any damage or missing items. Do not use the unit if it has been damaged.

2.5 Mains Voltage

Your unit is suitable for use either with a mains voltage of 230 V, 50-60 Hz **or** 115 V, 50-60 Hz. Check the label and the back of the control panel to make sure the rated voltage of the unit matches that of your region (connecting the unit to a higher voltage can cause irreparable damage to the unit).

2.6 Attaching the Support to the Vibration Plate (Diagram 1)

The handrail must be fitted to the vibration plate before using the "fitvibe medical Pro" unit.

We recommend that two people carry out installation of the “fitvibe medical Pro”. The SW 17 socket spanner (30) as well as the enclosed hexagonal nuts (31) and spring washers (32) should be used during installation.
Before attaching the handrail, position the vibration plate in the location where it will be used. The unit must be placed on a solid concrete floor.

Now attach the handrail to the vibration plate as follows:
Tilt the plate forwards so that it rests securely on its long narrow front edge. Place a chair approximately 1 meter away from the plate. Attach the handrail support to the four bolts on the rear of the vibration plate. Rest the upper part of the handrail on the chair to hold it in place (see Diagram 1).
Attach a spring washer and hexagonal nut to each of the bolts in turn. Simply slide a washer over each of the bolts. When fitting the hexagonal bolts, it is helpful to place a nut in the socket spanner and then place it on the bolt. Turn the spanner clockwise to tighten the nut. Repeat this process for each bolt. Tighten the hexagonal nuts sufficiently to ensure the handrail is securely attached to the vibration plate. Do not tighten them fully. (Note: The hexagonal nuts are self-locking to prevent them from being loosened by vibration. Some light resistance can be felt when tightening them.)
Place the vibration plate upright and adjust the handrail so that it is perpendicular to the plate. Now fully tighten the hexagonal nuts.

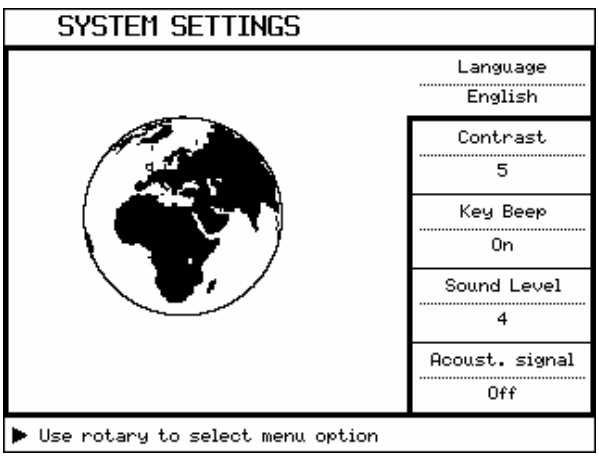
2.7 Connecting and Switching On the "fitvibe medical Pro" Vibration Unit (Diagram 2)

Use the plug (22) to connect the cable (23) leading from the vibration plate (1) to the control panel (6). Make sure that the small ridge on the plug is facing downwards before attempting to connect it to the control panel. Tighten the plug fully. Now connect the hand-held switch (16) to the control panel.
The power input (20) is located on the bottom of the control panel towards the back. Use the main switch to switch on the “fitvibe medical Pro” vibration unit.
A welcome message appears on the display.
In the lower right corner of the screen can be seen the software version number .

Simply press any key to go to the main menu.

2.8 System Settings

The "fitvibe medical Pro" unit features a multiplicity of system settings which allow you to finely tune the unit to your own specific requirements. However, when you start the unit for the first time you should take some time to study the pre-programmed settings before making any necessary changes.



To access the system settings menu from the main menu, press the system settings button:

Using the combined rotary and push button (11), you can select the various menu options.

2.8.1 Language Selection
You can set the display to one of a variety of languages. Select the *Language* option and use the rotary/push button to select the language you want.

2.8.2 Contrast
Use the *Contrast* option to adjust the contrast of the display.

2.8.3 Key Beep
Use this option to turn the key beep on or off.

2.8.4 Sound Level
Use this option to set the volume for the acoustical signal.

2.8.5 Acoustic Signal
Use this option to turn the acoustic signal you can hear at the end of a repose time on or off.

2.9 Decommissioning and Disposal
At the end of its useful service life, the following information should be taken into account when disposing of the "fitvibe medical Pro" unit:

- Bring the unit together with all accessories to a specialist waste disposal company, which deals with electronic goods or one which can forward the unit to such a company. In regions where suppliers are legally obliged to dispose of their products, you can, of course return the unit to your local supplier.
- This type of product is generally prohibited from being disposed of as ordinary household refuse because of the plastics and electronic components used during manufacture. If you decide to dispose of the unit yourself, please bear the following environmental information in mind:

The "fitvibe medical Pro" vibration unit and its components can be classified as follows:

- The vibration plate, control panel, cable, straps and soft mats are categorized as electronic scrap or small chemical waste. These components contain, among other things, lead, zinc, copper, iron, various other metals and various types of plastics. In the majority of cases, this waste is treated as chemical waste and must be disposed of in accordance with local regulations that apply to your area.
- Packaging materials and manuals are recyclable. This material can be brought to an appropriate recycling centre or disposed of in household refuse depending on the waste disposal regulations in your area.

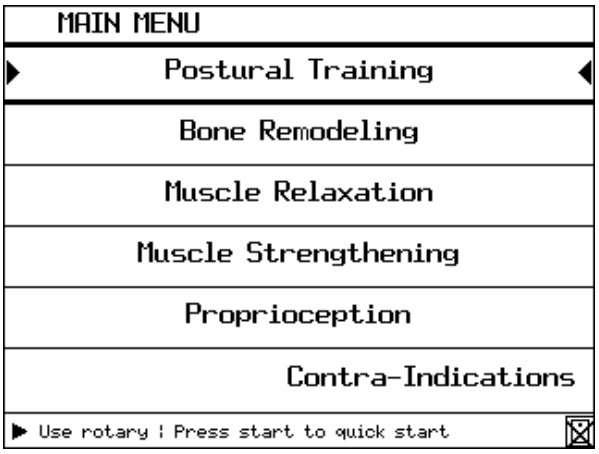
The disposal methods described here also apply when disposing of the unit’s accessories.

3. IMPORTANT INFORMATION BEFORE USE

3.1 „Contra-Indications“

Before starting vibration treatment, always make sure that the user does not or could not potentially suffer from any of the contra-indications listed below. If this is the case, do not start vibration treatment. In case of doubt, always consult expert medical advice from a doctor, specialist or physiotherapist.

Contra-indications:
- Acute inflammations or infections
- Acute joint disorders and arthroses
- Acute migraine
- Acute rheumatoid arthritis
- Cardiovascular diseases (heart and vascular)
- Epilepsy
- Fresh (surgery) wounds
- Gallstones
- Heart rhythm disorders
- Heart valve disorders
- Joint implants, like foot, knee and hip implants
- Kidney stones
- Acute low back complaints like hernia, discopathy, spondylolysis
- Metal or synthetically implants like pacemaker, intra-uterine device (IUD)
- Pregnancy
- Recent thrombosis or possible thrombotic complaints
- Severe diabetics
- Tumors



The full list of contra-indications can be displayed on the control panel. To do this, go to the main menu and select "Contra-Indications".

Bottom right on the screen is indicated whether the device is equiped with a cardreader or not.

- Device with card reader
- Device without card reader

3.2 Important Information Before Using For the First Time

- Always check the contra-indications first, see Section 3.1.
- (Sports) shoes with flexible rubber soles should always be worn.
- The first treatment session should take place under the supervision of a medical educated person. See Section 3.4, ‘The Very First “fitvibe medical Pro” Treatment Session’.
- Closely follow all instructions on how to take the initial position and how to carry out the exercise and take rest periods as advised. This will ensure the best possible results and help prevent injuries.
- Always strike an active stance; lifting the heels lightly up will avoid a trembling voice.
- For an optimum and complete treatment effect, we advise conventional treatment therapy alongside a treatment with the “fitvibe medical Pro”.

3.3 Using the Soft Mat

In exercises where you are putting your weight on the plate with any part of the body other than the feet, for example hands or buttocks, the mat supplied with the "fitvibe medical Pro" must be placed on the vibration plate before taking the starting position. The mat is illustrated on the display in the instructions for exercises by a black surface on the vibration plate.

3.4 The First “fitvibe medical Pro” Treatment Session

For the very first treatment, it is important to get used to the plate’s vibrations. One way of doing this is to experience the unit’s vibration at a low frequency such as 20 Hz (over *“Quick start”* from the main menu this frequency can be selected), first with just one foot on the plate and then with the other foot. Then in the ‘calf’ position (standing on tips of the toe) on the plate, with the knees bent. Always stand on the tips of the toe at first, so that the vibrations can be absorbed as much as possible by the calves and upper legs.
You should never stand on the plate with your limbs locked straight (arms or legs, depending on the starting position). This is because the muscles don’t get the chance to absorb the vibrations if the limbs are straight, and the vibration is transmitted through the skeleton to the skull. If the users can feel the vibrations in their head (noticeable in the voice and/or the eyes), then they are not standing properly on the vibration plate and the initial position must be corrected.

For abdominal muscle exercises, you sit on the plate; you must first get used to the vibration before starting with these exercises.

3.5 When should the treatment be stopped early?

The treatment should be stopped as soon as any symptoms of over fatigue arise, in order to prevent over fatigue and/or injuries.

- your muscles tense uncontrollably during static exercises,
- movement is no longer rhythmic and smooth during dynamic exercises,
- you feel dizziness while treatment,
- you feel pain while treatment,
- you feel unwell, nauseous or experience cramping.

4. USING "FITVIBE MEDICAL PRO"

4.1 Introduction

The vibrating device “fitvibe medical Pro” causes mechanical motions in three directions; the major vector is in the vertical direction. After starting the machine, frequency will fade up from 20Hz to the fixed frequency. An exercise will end by a fading down from the frequency as well.
The “fitvibe medical Pro” unit is extremely easy to use and the operating of the unit is clear and logical. Once you have become familiar with the functions of the various buttons and the rotary/push button, you should have no problems using the “fitvibe medical Pro”.

In the MAIN MENU you can choose out of 5 treatment objectives:

Postural Training

Low back pain is one of the most significant health problems. It can range from mild, dull, annoying pain, to persistent, severe, disabling pain in the lower back. The traditional exercises for posture correction can also be performed using the fitvibe medical pro. The exercise program is developed according basic principles of pelvis rotation and body posture. The vibrations strengthen the effect of the treatment, and each treatment ends with a relaxing program.

Bone Remodeling

Scientific research has on a number of occasions already demonstrated the effects of loads on our skeleton and on the bone density. Remodeling of bone occurs in response to mechanical loading, or the lack of is, in that bone is deposited in sites subjected to stress and is resorbed from sites where there is little stress. As bones are subjected to stress demands in weight bearing posture, they will model or alter their shape accordingly. (Wolf’s law 1891). Think of astronauts, f.e., who rapidly lose bone density during their stay in space. The mechanical stimuli transmitted to the bones by the fitvibe medical pro ensure that mechanical loadings are placed on the bones efficiently. In combination with the release of hormones such as testosterone, this appears to have a positive effect on the bone density.

Muscle Relaxation

Vibrations have a strong effect on blood perfusion as well. In the stimulated area’s blood flow may increase up to 150%. The exercises shown in the detonifying program use the vibrations to relax or stretch muscles.

Muscle Strengthening

A basic principle of whole body vibration is the stimulation of the muscle tissue. Muscles react to vibrations by tensing and relaxing unconsciously. Because of the high frequency, the tensing of the muscle is very intense and highly effective. The advantages are obvious; people can tonify their muscles in a more or less static position. This makes the fitvibe medical pro an ideal complement to the classical treatment options.

Proprioception

Along with the classical balance exercises, the fitvibe medical pro is a fully-fledged complement to the treatment program. Proprioception can be described as a sense of position, movement and force. We can ‘feel’ the position of our body in space, the speed and direction of our movements and the amount of effort a muscle needs to make to produce an accurate movement. This information comes from receptors in our muscles, tendons and joints.
As the patient is continually exposed to tiny movements on the fitvibe medical pro, the whole balance and proprioceptive system is stimulated, from a range of different positions. Depending of the seriousness of the disorders, a varied treatment program can be followed during the sets of exercises.

fitvibe medical Pro has preprogrammed schedules, optimised for each treatment strategy. On top of that there is the option to define your own parameters with the quickstart. All those options are described below.

The structure of the programme from "fitvibe medical pro" is described in section 4.6

The end of this manual contains a fold-out diagram of the unit. The numbers used in the following sections correspond to those in the diagram.

4.2 The “fitvibe medical Pro” Control Buttons

4.2.1 The Combined Rotary/Push Button

The rotary/push button (11) on the control panel is used to control the majority of “fitvibe medical Pro s’ functions. Rotate this button to highlight an option and press it to select the function. By repeatedly rotating and pressing this button you can highlight and select the various menu options and parameters in the “fitvibe medical Pro". When you select and option or parameter, the next screen automatically appears on the display.

4.2.2 " Skip” Button

Using the " skip " button

you can skip exercises in the treatment menu.

4.2.3 "Return to Main Menu” Button

Using the "Return to Main Menu" button

you can go directly to the main menu on the display.

4.2.4 "System Settings” Button

Using the "System Settings" button

you can open the system settings menu. See Section 2.8.

4.2.5 Yellow and Green Indicator Lights

If you are in the middle of programming a treatment session on the "fitvibe medical Pro", the yellow indicator light (13) beside the start/stop button on the control panel shows that the vibration treatment cannot be started. The green indicator (14) only lights when the "fitvibe medical Pro" is in exercise mode and/or vibration treatment can be started.

4.2.6 Start/Stop Buttons

The "fitvibe medical Pro" unit has three start/stop buttons that can be used independent to start and stop the vibration:

- an orange-colored Start/Stop button (3) is located on the control panel below the rotary/push button (11);
- a Start/Stop footswitch (12) is located on the handrail support at the same level as the vibration plate;
- the hand-held remote switch (16) is connected by a cable to the control panel.

You can use any of these buttons to start and stop the vibration from any position.

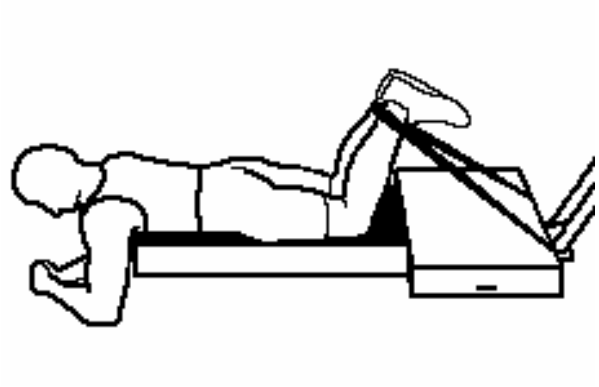
4.2.7 Quick start

Pushing the start/stop button allows starting the "fitvibe medical Pro" immediately without passing the main menu.
Therefore you’ll need to push the START/STOP button three times. The "fitvibe medical Pro" will then start at a frequency of 30 Hz. You can change this frequency during the exercise.
If you want to change the vibrating settings you can do so after the first push using the rotary button (4.2.1).

4.3 Adjusting the Height of the Handrail

The height of the handrail can be adjusted to suit the length of each individual user or to suit the particular exercise being carried out. Use the clamp mechanism (25) to adjust the height of the handrail.

4.4 Using the Hand and Foot Straps



Straps can be used to transfer the vibration to particular parts of the body, such as the hamstrings. The vibrations are transmitted via the non-elastic straps to the body parts concerned. Depending on the particular exercise they are fastened to the fixation points (2) on the vibration plate . Reference marks of various colors have been stitched onto the straps, so that the length of one strap can easily be adjusted to match the other.

4.5 "fitvibe medical Pro" Parameters

- Frequency: 20 – 60 Hz
- Fading frequency: 20% of the time within a range of 6 -10 sec.
- Intensity (amplitude): high / low
- Active time: 0 - 100 sec
- Rest time: 0 –100 sec
- Repetitions: 1 – 10 x
- Type of exercise: static/dynamic (dynamic: the direction of movements is shown using arrows in the relevant exercise instructions)

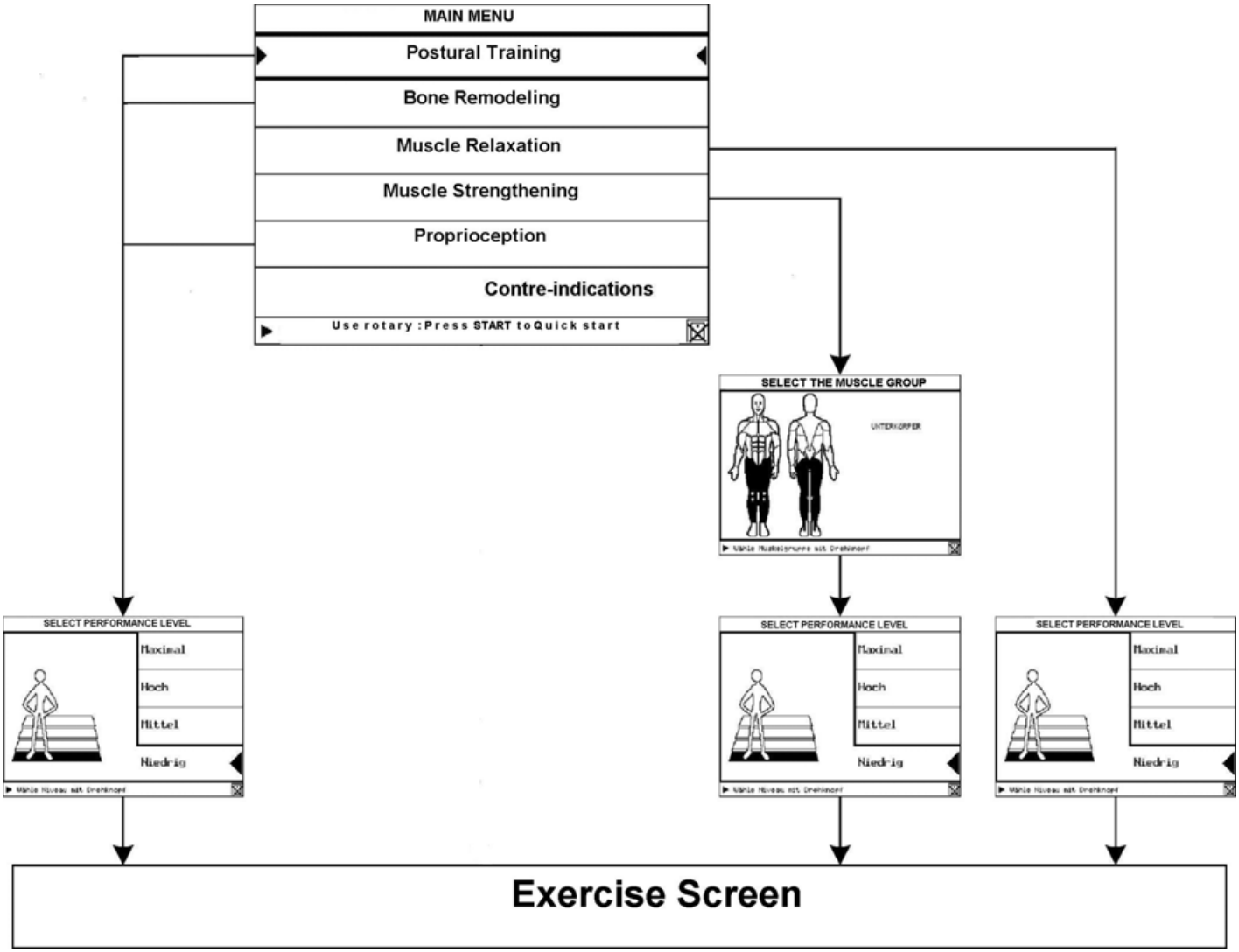
Repetitions: With exercises where only one side of the body is used (for example, one leg), the number of repetitions must always be set to at least 2 to ensure that the exercise is carried out first for one side (e. g., the left leg) and repeated (for the right leg).

4.5.1 Active Time and Rest Time

Active time is the time, in which the exercise is carried out (vibration on). Rest time is the time when the user must stop and rest before proceeding with the next exercise.
Once vibration treatment has started, the active time on the display counts down to 0:00 sec.. When the active time reaches 0:00 sec., rest time starts counting down to 0:00 sec. During this time, the next exercise is displayed on the screen to allow you to assume the correct initial position in time for the next exercise. When the rest time has elapsed, the green indicator lights to let you know that you can continue with the next vibration exercise.

In case you activated the acoustic signal in the system settings, the last five seconds of the repose time will be accompanied by four short and one long signal.
Pushing the start/stop buttons can skip the rest time.

4.6 Program structure

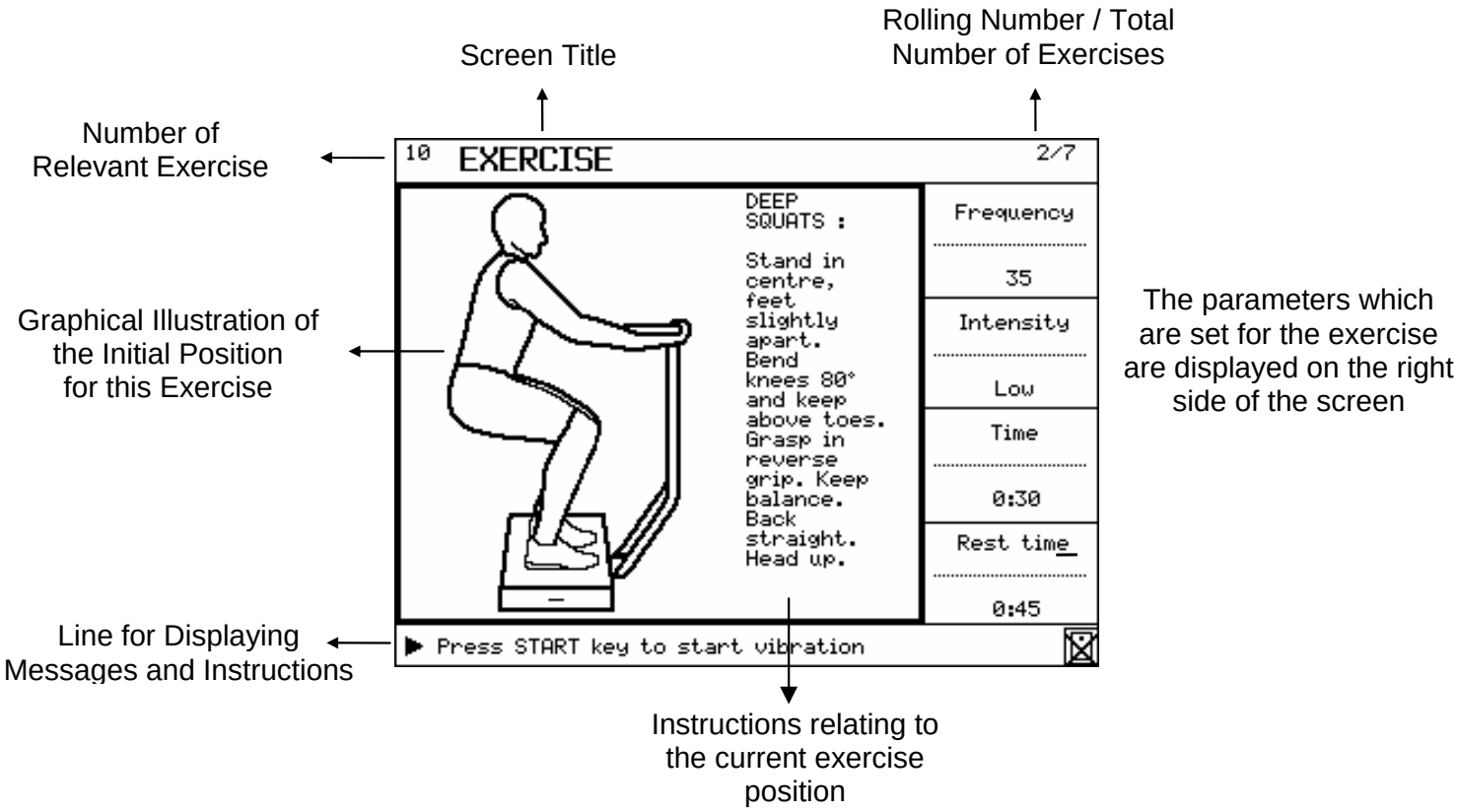


From the MAIN MENU, the above described schedule can be followed using the rotary (11) in order to arrive at a fixed treatment schedule, adapted at your preferences an level.

After the main menu the following screens may appear before arriving in the treatment schedule.

- SELECT THE MUSCLE GROUP, to be treated
- SELECT PERFORMANCE LEVEL
- The first treatment will appear and vibrations can be started pushing one of the 3 START/STOP interrupters.

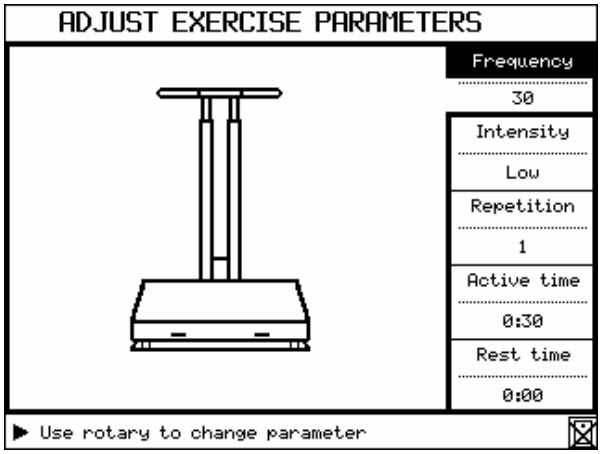
4.7 The Exercise Screen


Screen Title
Rolling Number / Total Number of Exercises
Number of Relevant Exercise
10 EXERCISE 2/7
DEEP SQUATS :
Stand in centre, feet slightly apart. Bend knees 80° and keep above toes. Grasp in reverse grip. Keep balance. Back straight. Head up.
Frequency
35
Intensity
Low
Time
0:30
Rest time
0:45
Graphical Illustration of the Initial Position for this Exercise
The parameters which are set for the exercise are displayed on the right side of the screen
Line for Displaying Messages and Instructions
Press START key to start vibration
Instructions relating to the current exercise position

When the first exercise has ended, the rest time count down and the next exercise is shown on the display. This lets you follow each recommended exercise in sequence. You can always skip an exercise using the “skip” button.
Once the final exercise is complete, the treatment session for that particular muscle group is finished.

4.8 " Quickstart" Program

An advanced user of the device can change the parameters to his preferences using the quick start option (point 4.2.7)



Pushing the START/STOP interrupter in the MAIN MENU once will activate the screen shown on the left. Pushing the rotary (11) will activate the given parameters (becomes black), turning the rotary again will change this parameter, confirming has to be done pushing the rotary again.

4.9 Intensifying and building up the treatment

Building up the treatment can be done in a variety of ways. The conditions can be gradually intensified by:

- increasing the frequency parameter of vibration
- extending the duration of the activity
- shortening the rest period
- raising the amplitude from low to high
- increasing the number of repetitions

Increasing the difficulty of an exercise intensifies the exercise and its effects. This can be done in a variety of ways:

- more difficult starting position,
- progressing from static to dynamic exercises,
- performing the dynamic exercises more rapidly,
- increasing the stretching of the muscles.

4.10 *fitvibe* smart card system

When using the *fitvibe* smart cards, the active vibration time of the apparatus can be limited, depending on the number of minutes stored.
Example: If the *fitvibe* smart card has been loaded with 30 min, exercises can be carried out on the apparatus for a total duration of active vibration periods not exceeding 30 min. Pauses are **not** booked from the card. The active periods do not have to be used all on the same day.
When the minutes amount on the *fitvibe* smart card has been used up, a new amount can be stored on the *fitvibe* smart card with the help of the card loading station.

A maximum of 999 min can be loaded on the *fitvibe* smart card

The operation of the card loading station is described in its user instructions.

The smart card reader (33) is located at the right on the outside of the control unit (6). Slide the *fitvibe* smart card in the direction of the arrow into the smart card reader (33) – it clicks lightly into place. The chip is on the frontside of the *fitvibe* smart card.

4.10.1 Error messages from the smart card reader

Before the start of the active vibration period, the smart card reader compares the time specified for the sequence of exercises with the time quantity still on the card and writes easily understood messages on the display in cases of error.
For the case that the time on the card is not sufficient for the selected set of exercises, the apparatus can nevertheless still be started. The apparatus then works so long as the stored time lasts and then cuts off the vibration.

4.10.2 Security measures when using the *fitvibe* smart cards

The smart card reader accepts only personalised *fitvibe* smart cards.
For the security of the apparatus owner, the use of the each *fitvibe* smart card can be secured by its own secret PIN code.

For this, the same four-digit PIN code must be set up in the *fitvibe* apparatus and in the card loading station.

The PIN can be chosen between 0001 and 9999.
The *fitvibe* smart cards, the *fitvibe* apparatus and the card loading stations are delivered with the setting 0000 and can therefore be used immediately without PIN programming.

When you program in a PIN, you **must** ensure that it is **identical** in the card loading station and in the *fitvibe* apparatus.

A chip card introduced in a card writer coded with a PIN-code, will **take over this code definitively!** The fitvibe device works equal, once coded by a PIN-code, **all non-coded cards will take over this PIN code definitively.**

If you have to change your PIN, then the *fitvibe* smart cards used previously are no longer usable.
Only the manufacturer can neutralize these cards.

Input of a PIN in a card loading station
- see the user instructions for the device -

PIN input or change in the *fitvibe* apparatus:
The PIN input/change is made via the menu in the display of the control unit.

You get to the menu "PIN input" by **quickly** pressing the following keys one after the other:

Step 1
Press the key "Back to main menu"

Step 2
Press the "Skip" key

Then follow the instructions in the display.

5. FAULTS, GUARANTEE, MAINTENANCE AND CLEANING

5.1 Faults

- THE UNIT WILL NOT SWITCH ON.
  Check and make sure that the mains power is on, that the mains switch is turned on and that the power cable and fuses are o.k. If the fuses have blown, you can change them yourself but you MUST use the same type of fuse. The exact type of fuse is listed on the unit's type plate. You can order fuses from your "fitvibe medical Pro" supplier
- A FOREIGN LANGUAGE appears on the display.
  Using the system settings menu, select the desired language. If the error still appears, contact your local supplier.
- NONE OF THE CONTROL ELEMENTS WORK.
  Switch the unit off and on again. If the error still appears, contact your local supplier.

5.2 Guarantee and Service

- any repairs, modifications or enhancements must only be carried out by authorised personnel;
- the electrical system in the area where the unit is to be used must comply with all applicable regulations;
- the unit must only be operated by qualified personnel in accordance with the operating instructions;
- the unit must only be used for its intended purpose;
- the unit must be serviced regularly and in accordance with the relevant information;
- the legal requirements relating to the use of the unit must be observed at all times.

With the exception of the fuses, the "fitvibe medical Pro" unit does not contain any user-serviceable parts. Uniphy Elektromedizin GmbH & Co. KG and its representatives shall not be held responsible for damage, injuries, faults or malfunctions caused as a result of improper use or failure to observe maintenance instructions. Servicing and guarantees are provided through your local supplier. The suppliers terms of delivery shall apply. The guarantee will become void if the unit is not used in accordance with the points outlined above. The expected working life of the unit is 10 years.

5.3 Maintenance

The manufacturer recommend that the unit be serviced annually by qualified service personnel. The following checks should be carried out at the very least:

- check all screws and mechanical joints
- visual inspection of all cables and connectors
- check the functioning of the hand-held remote and foot switches
- inspect the rubber springs for signs of damage

5.4 Cleaning the Unit

Clean the vibration plate, control unit and accessories using a moisten cloth. Use a mild, non-abrasive cleaning agent.
The handrail can be cleaned using a standard surface disinfectant.

6. TECHNICAL DATA

The "fitvibe medical Pro" unit is designed for Whole Body Vibration (WBV) treatment.

- Frequency: 20 – 60 Hz
- Intensity (amplitude): low / high
- Active time: 0 - 100 sec
- Rest time: 0 –100 sec
- Repetitions: 1 – 10 x
- Type of exercise: static / dynamic
- Languages: Dutch, French, German, English
- Voltage: 115 Volt ± 10 %, 50Hz/60Hz or 230 Volt ± 10 %, 50Hz/60Hz
- Dimensions (W x D x H): Vibration Plate 800 x 660 x 1300 mm
Control Unit 180 x 430 x 1380 mm
- Weight: Vibration Plate 93 kg
Control Unit 25 kg
- Conformity: EN 60601-1:1990+A1+A2+A13
EN 60601-1-2:1993
Conform EG directives 93/42/EWG:1993 (MDD)
- Classification: IIa
- Notified body: CE 0197

Sport-Tec
Physio & Fitness

Lemberger Straße 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: 06331/1480-0
Fax: 06331/1480-220

info@sport-tec.de
www.sport-tec.de